

令和5年

7月分

3歳未満児献立表

つくし 完了食

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ／ 土	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 和風ごまサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／ごま／マヨネーズ／三温糖／さつまいも	鶏若鶏肉モモ／しらす干し／油揚げ／牛乳	玉葱／青ピーマン／きゅうり／にんじん／もやし／こまつな／バナナ／すいか	焼き芋スティック 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 480 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.0 g
3 ／ 月	わかめごはん かじきの揚げ煮 塩もみ野菜 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／なたね油／三温糖／米粉／はちみつ	生わかめ／めかじき／鶏ひき肉／ロースハム／たまご／ヨーグルト／牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／モロヘイヤ／すいか／レモン／バナナ	ヨーグルトケーキ 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 512 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g
4 ／ 火	ごはん 鶏肉ねぎみそ焼き ねばねば和え 和風かぼちゃスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／食パン／オリーブ油	鶏若鶏肉モモ／納豆／しらす干し／焼きのり／かつお節／プロセスチーズ／牛乳	しょうが／ねぎ／オクラ／キャベツ／にんじん／かぼちゃ／玉葱／こねぎ／バナナ／トマト	トマトチーズトースト 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 513 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g
5 ／ 水	カレーライス とうもろこし 野菜スープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／バター／薄力粉／じゃがいも／はちみつ／とうもろこし／オリーブ油／三温糖／塩せんべい	牛乳／豚モモ／ウィンナー／絹豆腐／粉寒天／乳酸菌飲料	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／トマト缶詰／さやいんげん／メロン／ぶどうストレートジュース／パイナップル缶	七夕ゼリー せんべい 味噌汁 牛乳	1杯分 - 483 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.8 g
6 ／ 木	枝豆ごはん いわしのかば焼き 夏野菜のさっぱり和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／かたくり粉／なたね油／じゃがいも／とうもろこし	まいわし／かつお節／豚モモ／プロセスチーズ／絹豆腐／牛乳	えだまめ／トマト／きゅうり／つるむらさき／もやし／レモン／なす／メロン／バナナ	じゃが芋のおやき 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 466 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.4 g
7 ／ 金	トースト チキンソテー ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳	食パン／はちみつ／じゃがいも／とうもろこし／バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま	鶏若鶏肉モモ／絹豆腐／まぐろ缶詰／牛乳	にんにく／しょうが／きゅうり／にんじん／玉葱／メロン／みつば／バナナ	ツナの混ぜごはん 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 494 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g
8 ／ 土	ごはん なすと豚肉の味噌炒め おかか和え すまし汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／三温糖／かたくり粉	豚モモ／カレイ／かつお節／生わかめ／たまご／牛乳	にんじん／なす／玉葱／オクラ／トマト／もやし／しめじ／すいか／美生柑	かぼちゃクッキー 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 465 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.2 g
10 ／ 月	ごはん 鮭の生姜焼き 切り干し大根サラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／ごま油／プレミックス粉／はちみつ／なたね油	しろさけ／ロースハム／きな粉／牛乳	しょうが／切干しだいこん／にんじん／きゅうり／かぼちゃ／玉葱／メロン／バナナ	きな粉蒸しパン 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 469 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g
11 ／ 火	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 ひじきのごま和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／ごま三温糖／バター	鶏若鶏肉モモ／干ひじき／まぐろ缶詰／油揚げ／脱脂粉乳／クリーム／牛乳	とうがん／葉ねぎ／キャベツ／にんじん／こまつな／玉葱／つるむらさき／バナナ／かぼちゃ	スイートパンプキン 澄まし汁 牛乳 果物	1杯分 - 507 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.5 g
12 ／ 水	冷やしそうめん かぼちゃ天ぷら カレイのスープ 牛乳	そうめん／とうもろこし／薄力粉／なたね油／ごま油／かたくり粉／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	生わかめ／ロースハム／たまご／まがれい／納豆／あおのり／牛乳	トマト／オクラ／かぼちゃ／玉葱／にんじん／チンゲンツアイ／美生柑／葉ねぎ／メロン	納豆チャーハン 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 465 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 2.5 g
13 ／ 木	夏野菜マーボー丼 春雨サラダ オクラスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／かたくり粉／なたね油／はるさめ／ごま油／ごま／とうもろこし／プレミックス粉／メープルシロップ	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏肝臓／ロースハム／牛乳	玉葱／なす／青ピーマン／トマト／にんにく／しょうが／きゅうり／にんじん／オクラ／クリームコーン／バナナ／すいか	ホットケーキ コーンスープ 牛乳 果物	1杯分 - 509 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.2 g
14 ／ 金	トースト ポークチャップ コールスローサラダ 野菜ポタージュ 牛乳	食パン／マーガリン／なたね油／とうもろこし／三温糖／じゃがいも／バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま	豚モモ／ベーコン／牛乳／脱脂粉乳／しらす干し	玉葱／しめじ／青ピーマン／パイナップル缶詰／キャベツ／にんじん／オレンジ／梅ひしお／すいか	梅しらすごはん 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 493 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.5 g
15 ／ 土	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 和風ごまサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／ごま／マヨネーズ／三温糖／さつまいも	鶏若鶏肉モモ／しらす干し／油揚げ／牛乳	玉葱／青ピーマン／きゅうり／にんじん／もやし／こまつな／バナナ／すいか	焼き芋スティック 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 480 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.0 g
18 ／ 火	ごはん 鶏肉ねぎみそ焼き ねばねば和え 和風かぼちゃスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／食パン／オリーブ油	鶏若鶏肉モモ／納豆／しらす干し／焼きのり／かつお節／プロセスチーズ／牛乳	しょうが／ねぎ／オクラ／キャベツ／にんじん／かぼちゃ／玉葱／こねぎ／バナナ／トマト	トマトチーズトースト 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 513 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g
19 ／ 水	カレーライス とうもろこし 野菜スープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／バター／薄力粉／じゃがいも／はちみつ／とうもろこし／オリーブ油／三温糖／ごませんべい	牛乳／豚モモ／ウィンナー／絹豆腐／粉寒天	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／トマト缶詰／ズッキーニ／メロン／すいか	ミルクココア寒天 味噌汁 ごませんべい 果物	1杯分 - 489 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.7 g