

令和5年

8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		
19 土	ごはん 鶏肉と生揚げの煮物 ベイクドポテト わかめスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／じゃがいも／なたね油／スティックパン	生揚げ／鶏成鶏肉モモ／あおのり／生わかめ／牛乳	にんじん／しめじ／さやいんげん／ねぎ／バナナ	スティックパン 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.4 g
21 月	ごはん 豆腐ハンバーグ 彩りマリネ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／パン粉／なたね油／三温糖／米粉	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏心臓／牛乳／まぐろ缶詰／あずき	玉葱／キャベツ／さやいんげん／にんじん／黄ピーマン／赤ピーマン／ねぎ／えのきたけ／オレンジ／ぶどう	あんケーキ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.3 g
22 火	ふりかけごはん 塩鶏じゃが バリバリサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／じゃがいも／しらたき／三温糖／とうもろこし／なたね油／ぎょうざの皮／米粉／かたくり粉／ごま油	煮干し／鶏若鶏肉モモ／油揚げ／プロセスチーズ／牛乳	にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／えだまめ／なめこ／ねぎ／バナナ／葉ねぎ／にら／ぶどう	チーズチヂミ コーンスープ 牛乳 果物	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.8 g
23 水	スパゲティミートソース 揚げ野菜の酢しょう油和え 冬瓜のスープ 牛乳	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／三温糖／水稲穀粒(はいが精米・精白米)	豚ひき肉／鶏心臓／大豆水煮缶／油揚げ／牛乳	玉葱／にんじん／セロリ／干椎茸／マッシュルーム／トマト缶詰／にんにく／かぼちゃ／なす／ズッキーニ／とうが／こねぎ／しょうが／えのきたけ／バナナ	五目ごはん 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.9 g
24 木	ごはん 鮭の西京漬け ひじきサラダ モロヘイヤのスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／とうもろこし缶詰／マヨネーズ／ごま／ごま油／マカロニ	しろさけ／干ひじき／きな粉／牛乳	しょうが／ごぼう／えだまめ／にんじん／モロヘイヤ／トマト／玉葱／バナナ	マカロニ安倍川 澄まし汁 牛乳 果物	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.5 g
25 金	トースト チキンカツ ココロサラダ キャロットスープ 牛乳	食パン／マーガリン／薄力粉／パン粉／なたね油／じゃがいも／三温糖／米粉／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉胸／プロセスチーズ／牛乳／脱脂粉乳／さんま缶詰	きゅうり／にんじん／トマト／玉葱／ぶどう／ごぼう／ねぎ／バナナ	さんまの炊きこみごはん 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
26 土	ごはん すき焼き煮 きゅうりとみかんの酢の物 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／クッキー	豚モモ／生わかめ／木綿豆腐／牛乳	玉葱／にんじん／ねぎ／さやいんげん／きゅうり／温州蜜柑缶詰／えのきたけ／バナナ	クッキー 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.5 g
28 月	わかめごはん 鶏肉の梅照り焼き 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／はるさめ／ごま油／ごま／三温糖／米粉／なたね油	生わかめ／鶏若鶏肉モモ／ロースハム／脱脂粉乳／牛乳	梅びしお／きゅうり／にんじん／かぼちゃ／キャベツ／玉葱／バナナ／なし	バナナケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.3 g
29 火	ごはん ホイコーロー きゅうりとひじきのごま和 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／かたくり粉／とうもろこし／三温糖／ごま／食パン／有塩バター	豚モモ／干ひじき／まぐろ缶詰／大豆水煮缶／あおのり／牛乳	青ピーマン／キャベツ／玉葱／しょうが／きゅうり／トマト／なす／ねぎ／オクラ／バナナ／ぶどう	のり塩ラスク 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
30 水	ハヤシライス カレー風味マカロニサラダ あおさスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／有塩バター／米粉／はちみつ／マカロニ／マヨネーズ／プレミックス粉／三温糖	豚モモ／脱脂粉乳／牛乳／クリーム／パルメザンチーズ／ウィナー／あおさ	にんじん／玉葱／しめじ／まいたけ／トマト缶詰／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／もやし／ねぎ／バナナ／かぼちゃ／干しぶどう	かぼちゃケーキ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.9 g
31 木	納豆ごはん さば味噌煮 切干大根サラダ かぼちゃのすりごま汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／ごま油／ごま／干しうどん	納豆／まさば／ロースハム／油揚げ／生わかめ／牛乳	玉葱／しょうが／切干しだいこん／きゅうり／にんじん／かぼちゃ／ごまつな／えのきたけ／バナナ／干し椎茸	冷やしわかめうどん 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.8 g
月 平均 栄 養 価				エネルギー 479 kcal 脂 質 14.2 g	たんぱく質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g	

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、ぶどう、柑橘類から提供します。

◎食材の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。

【原材料】

食パン・・・小麦粉 太白ごま油 天然酵母 塩 砂糖

ホットケーキミックス・・・小麦粉 素精糖 スキムミルク かぼちゃ粉末 塩 ベーキングパウダー

蒸し中華麺・・・小麦粉 食塩 貝殻カルシウム

ごませんべい・・・黒ごま 白ごま しょう油 甘しょでん粉 砂糖 醸造調味料

スティックパン・・・小麦粉 てんさい糖 バター 脱脂粉乳 パン酵母 麦芽糖 食塩 酢

クッキー・・・小麦粉 砂糖 パーム油 かぼちゃ 食塩 重曹