

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		
1 火	ごはん ブルコギ キャベツのチョレギサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／ごま油／ごま／強力粉／無塩バター	豚モモ／まぐろ缶詰／焼きのり／ベーコン／プロセスチーズ／牛乳	玉葱／赤ピーマン／青ピーマン／りんご／にんにく／キャベツ／きゅうり／ねぎ／えのきたけ／なす／オレンジ	ベーコンチーズパン 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.4 g
2 水	ハヤシライス とうもろこし おくらと豆腐のスープ 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／とうもろこし／ごま油／ごまぜんべい	豚モモ／脱脂粉乳／牛乳／クリーム／パルメザンチーズ／豆腐／寒天	にんじん／玉葱／しめじ／まいたけ／トマト缶／グリーンピース／オクラ／オレンジ／りんごストロベリー／パインアップル缶	りんごパイナップル寒天 味噌汁 ごまぜんべい 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.8 g
3 木	納豆ごはん さばの塩こうじ焼き トマトのおかか和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／三温糖／焼きふ／蒸し中華めん／なたね油	納豆／まさば／生わかめ／かつお節／豚モモ／牛乳	トマト／玉葱／しめじ／ねぎ／パナナ／チンゲンツァイ／にんじん／青ピーマン	ソース焼きそば あおさスープ 牛乳 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g
4 金	トースト タンドリーチキン コールスローサラダ オニオンスープ 牛乳	食パン／りんごジャム／なたね油／三温糖／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま	鶏若鶏肉モモ／ヨーグルト／ロースハム／牛乳	にんにく／しょうが／キャベツ／にんじん／きゅうり／玉葱／オレンジ／こまつな／パナナ	青菜ごはん 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g
5 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／パナナ	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
7 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
8 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／ぎょうぎの皮／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／パナナ／葉ねぎ／にら／ぶどう	チーズチヂミ コンソープ 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
9 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	スパゲッティ／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／パナナ	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
10 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／パナナ	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
12 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／パナナ	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
14 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／パナナ	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
15 火	ごはん ブルコギ キャベツのチョレギサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／ごま油／ごま／強力粉／無塩バター	豚モモ／まぐろ缶詰／焼きのり／ベーコン／プロセスチーズ／牛乳	玉葱／赤ピーマン／青ピーマン／りんご／にんにく／キャベツ／きゅうり／ねぎ／えのきたけ／なす／オレンジ	ベーコンチーズパン 牛乳 果物	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.4 g
16 水	ハヤシライス とうもろこし おくらと豆腐のスープ 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／とうもろこし／ごま油／ごまぜんべい	豚モモ／脱脂粉乳／牛乳／クリーム／パルメザンチーズ／豆腐／寒天	にんじん／玉葱／しめじ／まいたけ／トマト缶／グリーンピース／オクラ／パナナ／りんごストロベリー／パインアップル缶	りんごパイナップル寒天 ごまぜんべい 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.8 g
17 木	納豆ごはん さばの塩こうじ焼き トマトのおかか和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／三温糖／焼きふ／蒸し中華めん／なたね油	納豆／まさば／生わかめ／かつお節／豚モモ／牛乳	トマト／玉葱／しめじ／ねぎ／パナナ／チンゲンツァイ／にんじん／青ピーマン	ソース焼きそば 牛乳 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g
18 金	トースト タンドリーチキン コールスローサラダ オニオンスープ 牛乳	食パン／りんごジャム／なたね油／三温糖／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま	鶏若鶏肉モモ／ヨーグルト／ロースハム／牛乳	にんにく／しょうが／キャベツ／にんじん／きゅうり／玉葱／オレンジ／こまつな／パナナ	青菜ごはん 牛乳 果物	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.8 g