

令和5年

9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 金	トースト 鶏肉のさっぱり煮 焼き野菜のサラダ モロヘイヤのスープ 牛乳	食パン/マーガリン/ 三温糖/じゃがいも/ なたね油/水稲穀粒 (精白米・はいが精米)	鶏成鶏肉モモ/ウィン ナー/かつお節/煮干 し/牛乳/豆腐	玉葱/にんじん/にん じく/ブロッコリー/ かぼちゃ/モロヘイヤ /えのきたけ/しょう が/かき/ぶどう	ふりかけごはん 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー - 467 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
2 土	ごはん かぶと豚肉の煮物 にんじんしりしり 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)/三温糖/ なたね油/コーンフ レーク	豚モモ/まぐろ缶詰/ 絹ごし豆腐/わかめ/ 牛乳/かれい	かぶ/にんじん/ねぎ /なし/かき	コーンフレーク 味噌汁 果物	エネルギー - 482 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.7 g
4 月	納豆ごはん 鯖の味噌照り焼き さつまいものごまサラダ 澄まし汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)/三温糖/ さつまいも/ごま/マ ヨネーズ/食パン/は ちみつ	納豆/あおのり/まさ ば/プロセスチーズ/ ロースハム/脱脂粉乳 /牛乳/しらす	しょうが/きゅうり/ にんじん/こまつな/ ねぎ/かき/ぶどう	スキムはちみつトースト あおさスープ 牛乳 果物	エネルギー - 499 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g
5 火	ごはん レバー入り肉団子 切り干し大根の梅和え きのこスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)/パン粉/ なたね油/三温糖/か たくり粉/薄力粉	豚ひき肉/鶏肝臓/牛 乳/ロースハム/生わ かめ/脱脂粉乳/かれ い	玉葱/しょうが/切干 しだいこん/にんじん /きゅうり/梅びしお /えのきたけ/しめじ /まいたけ/パナナ/ 干しぶどう/りんご	味噌蒸パン すまし汁 牛乳 果物	エネルギー - 493 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g
6 水	上海やきそば キャベツとみかんのサラダ 豆苗とベーコンのスープ 牛乳	蒸し中華めん/三温糖 /かたくり粉/なたね 油/水稲穀粒(精白 米・もち米)/栗	しばえび/豚モモ/ ベーコン/牛乳/豆腐	にんじん/たけのこ/水 煮/玉葱/もやし/しめじ /チンゲンツァイ/キャ ベツ/干しぶどう/き ゅうり/温州蜜柑缶詰/ ウミョウ/パナナ	栗おこわ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー - 486 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.9 g
7 木	わかめごはん さんまの梅煮 豚もやし炒め 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)/ごま油/ さつまいも	生わかめ/さんま/豚 モモ/生揚げ/牛乳/ しらす	しょうが/梅びしお/ もやし/にんじん/こ まつな/玉葱/えのき たけ/まいたけ/パナ ナ/なし	ふかしいも 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー - 476 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.6 g
8 金	トースト クリスピーチキン トマトサラダ 野菜スープ 牛乳	食パン/マーガリン/ 薄力粉/コーンフレ ーク/なたね油/とう もろこし缶詰/三温糖 /じゃがいも/水稲穀粒 (精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉ささ身/ウィン ナー/まぐろ缶詰/ 牛乳/豆腐	トマト/きゅうり/玉 葱/パセリ/キャベツ/ にんじん/パナナ/ しめじ/まいたけ	きのこの炊き込みごはん 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー - 469 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
9 土	ごはん ポークビーンズ おかか和え かぶのスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)/じゃがい も/有塩バター/三温 糖/とうもろこし/ チーズクラッカー	豚ひき肉/大豆水煮/ まぐろ缶詰/かつお節 /牛乳	にんじん/玉葱/青 ピーマン/しめじ/ト マト缶詰/キャベツ/ かぶ/パナナ	チーズクラッカー 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー - 469 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 2.1 g
11 月	ごはん 里芋と鶏肉のうま煮 ハムサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)/三温糖/ さといも/こんにやく /とうもろこし缶詰/ なたね油/プレミック ス粉/有塩バター	鶏成鶏肉モモ/ロース ハム/あおさ/加糖練 乳/牛乳/たまご	にんじん/グリーンピー ス/キャベツ/きゅう り/玉葱/パナナ/ぶ どう	甘食 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー - 500 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g
12 火	しらすごはん チンジャオロースー ト/トマト・きゅうり 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/三温糖 /ごま油	しらす/豚モモ/油揚 げ/牛乳/豆腐	しょうが/たけのこ/ 青ピーマン/トマト/ きゅうり/なす/玉葱 /かき/れんこん/ご ぼう/かぼちゃ/パナ ナ	フライド野菜 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー - 471 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g
13 水	チキンカレー ひじきとじゃこの梅サラダ ほうれん草のスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)/無塩バター/ 薄力粉/じゃがいも/ はちみつ/ごま油/とう もろこし缶詰/なたね油/ 三温糖/ソフトせんべい	牛乳/鶏若鶏肉モモ/ しらす干し/干ひじき /寒天	にんにく/しょうが/玉 葱/にんじん/トマト缶 詰/もやし/きゅうり/ 梅びしお/しめじ/ほう れんそう/かき/温州蜜 柑缶詰/温州蜜柑スト リート	みかんゼリー ソフトせんべい 野菜スープ 牛乳	エネルギー - 485 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
14 木	ごはん 鮭の塩焼き きゅうりとチーズの和え物 豚汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)/三温糖/ なたね油/米粉/いち ごジャム	しろさけ/プロセス チーズ/生わかめ/木 綿豆腐/豚モモ/脱脂 粉乳/牛乳	もやし/きゅうり/に んじん/かぶ/パナナ /りんご	いちごジャムケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー - 472 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.3 g
15 金	トースト 鶏肉のさっぱり煮 焼き野菜のサラダ モロヘイヤのスープ 牛乳	食パン/マーガリン/ 三温糖/じゃがいも/ なたね油/水稲穀粒 (精白米・はいが精米)	鶏成鶏肉モモ/ウィン ナー/かつお節/煮干 し/牛乳/豆腐	玉葱/にんじん/にん じく/ブロッコリー/ かぼちゃ/モロヘイヤ /えのきたけ/しょう が/かき/ぶどう	ふりかけごはん 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー - 467 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
16 土	ごはん かぶと豚肉の煮物 にんじんしりしり 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)/三温糖/ なたね油/コーンフ レーク	豚モモ/まぐろ缶詰/ 絹ごし豆腐/わかめ/ 牛乳/かれい	かぶ/にんじん/ねぎ /なし/かき	コーンフレーク 味噌汁 果物	エネルギー - 482 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.7 g
19 火	ごはん レバー入り肉団子 切り干し大根の梅和え きのこスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)/パン粉/ なたね油/三温糖/か たくり粉/薄力粉	豚ひき肉/鶏肝臓/牛 乳/ロースハム/生わ かめ/脱脂粉乳/かれ い	玉葱/しょうが/切干 しだいこん/にんじん /きゅうり/梅びしお /えのきたけ/しめじ /まいたけ/パナナ/ 干しぶどう/りんご	味噌蒸パン すまし汁 牛乳 果物	エネルギー - 493 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g