

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		
20 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／ごま／水稲穀粒 (精白米・もち米)	しばえび／豚モモ／ ベーコン／きな粉／牛 乳	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／ト ウモウ／バナナ	おはぎ(きなこ、ごま) 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g
21 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
22 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／ウイ 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／バナナ／ 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
25 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／バナナ／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
26 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
27 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 487 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
28 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／バナナ ／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
29 金	トースト 豚肉のケチャップ炒め 大豆とツナサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳	食パン／マーガリン／ なたね油／三温糖／水 稲穀粒(精白米・はい が精米)	豚モモ／大豆水煮／ま ぐろ缶詰／脱脂粉乳／ 牛乳／焼きのり／豆腐	玉葱／ほうれんそう／ キャベツ／にんじん／ きゅうり／かぼちゃ／ かき／ぶどう	塩おにぎり 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.3 g
30 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
				月 平均 栄 養 価	エネルギー 481 kcal 脂 質 14.5 g	たんぱく質 18.3 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、なし、かき、ぶどう、りんごから提供します。
◎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

蒸中華めん・・・・・・・・・・小麦粉 食塩 貝殻カルシウム

ソフトせんべい・・・・・・・・・・うるち米 砂糖 食塩

チーズクラッカー・・・・・・・・小麦粉 ナチュラルチーズ 植物油脂 全粉乳 食塩 砂糖 イースト 膨張剤 酸化防止剤