

令和5年 10月分 3歳未満児献立表

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 金	ジャムパン ポークチャップ フレンチサラダ レタススープ 牛乳	食パン/りんごジャム なたね油/素精糖/ 水稻穀粒(精白米・は いが精米)/有塩パ ター/とうもろこし	豚モモ/ベーコン/ま ぐろ缶詰/牛乳	玉葱/マッシュルーム /かぶ/かぶ(葉)/温 州蜜柑缶詰/にんじん /干しぶどう/レタス /きょうな/りんご/ バナナ	ツナピラフ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
21 土	ごはん 鶏じゃが ごま和え 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・は いが精米)/じゃがい も/なたね油/素精糖 /ごま/有塩バター/ 薄力粉	鶏若鶏肉モモ/あおさ /牛乳	玉葱/にんじん/えの きたけ/ほうれんそう /ねぎ/りんご/パナ ナ	クッキー 澄まし汁 牛乳 果物	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g
23 月	ごはん さばのおろし煮 ひじきとベーコンの炒め物 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・は いが精米)/素精糖/ とうもろこし缶詰/な たね油/焼きふ/食パ ン/はちみつ	まさば/干ひじき/ ベーコン/きな粉/牛 乳	だいこん/にんじん/ チンゲンツアイ/玉葱 /糸みつば/温州蜜柑 /バナナ	きなこほちみつラスク ミルクスープ 牛乳 果物	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
24 火	ごはん マーボー春雨 ナムル わかめスープ 牛乳	水稻穀粒(精白米・は いが精米)/緑豆はるさめ /大豆油/かたくり粉/ 素精糖/ごま油/ごま /とうもろこし缶詰/プレ ミックス粉/有塩バター	豚ひき肉/まぐろ缶詰 /生わかめ/鶏成鶏肉 さき身/たまご/牛乳 /ウィンナー	にら/にんじん/ねぎ /しょうが/にんにく /ほうれんそう/もや し/りんご/さやいん げん/玉葱/バナナ	ミックスホットケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
25 水	ほうとう風うどん たたききゅうり 牛乳	干しうどん/ごま油/ 水稻穀粒(精白米・は いが精米)	鶏肉モモ/油揚げ/か つお節/ロースハム/ プロセスチーズ/焼き のり/牛乳	にんじん/ねぎ/はく さい/しめじ/かぼ ちゃ/きゅうり/りん ご/バナナ	ハムチーズおにぎり 澄まし汁 牛乳 果物	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g
26 木	納豆ごはん 豚肉のみそ焼き 秋野菜きんぴら 澄まし汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・は いが精米)/なたね油 /さつまいも/素精糖 /ごま油/ごま/薄力 粉/有塩バター/大豆 油	糸引納豆/豚モモ/絹 ごし豆腐/牛乳	玉葱/ごぼう/にんじ ん/れんこん/こまつ な/えのきたけ/りん ご/バナナ	まんまるドーナツ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.3 g
27 金	食パン ミートローフ コールスローサラダ ミルクオニオンスープ 牛乳	食パン/マーガリン/な たね油/パン粉/とうも ろこし缶詰/素精糖/ 薄力粉/有塩バター/水稻 穀粒(精白米・はいが精 米)/ごま	豚ひき肉/鶏レバー/ 牛乳/ロースハム/生 わかめ/しろさけ	玉葱/にんじん/かぼ ちゃ/さやいんげん/ キャベツ/りんご/パ ナナ	鮭わかめごはん 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.1 g
28 土	ごはん 豚肉のカレー炒め おかか和え 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・は いが精米)/なたね油 /ロールパン	豚モモ/かつお節/牛 乳	玉葱/ほうれんそう/ ブロッコリー/にんじ ん/キャベツ/葉ねぎ /温州蜜柑/バナナ	スティックパン 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.2 g
30 月	ごはん 鶏肉のごま竜田揚げ ツナサラダ 豆腐と海苔のスープ 牛乳	水稻穀粒(精白米・は いが精米)/ごま/か たくり粉/なたね油/ とうもろこし缶詰/素 精糖/ごま油/食パン	鶏成鶏肉モモ/まぐろ 缶詰/木綿豆腐/焼き のり/プロセスチーズ /しらす干し/牛乳	しょうが/はくさい/ にんじん/ほうれんそ う/ねぎ/温州蜜柑/ りんご	チーズじゃこトースト 澄まし汁 牛乳 果物	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g
31 火	ごはん さけの塩焼き ごぼうサラダ 味噌汁 牛乳	水稻穀粒(精白米・は いが精米)/素精糖/ なたね油/プレミック ス粉/有塩バター	しろさけ/ロースハム /生わかめ/牛乳	ごぼう/にんじん/ こまつな/もやし/りん ご/かぼちゃ/干しぶ どう/バナナ	かぼちゃマフィン コーンスープ 牛乳 果物	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.7 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平均 栄 養 価			エネルギー 494 kcal 脂 質 16.1 g	たんぱく質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、みかんから提供します。

◎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

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