

令和5年

10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		
2 月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/素精糖/ごま/マカロニ/スパゲッティ/マヨネーズ/米粉/なたね油	鶏肉モモ/まぐろ缶詰/牛乳	玉葱/キャベツ/にんじん/ほうれんそう/しめじ/りんご/バナナ/干しぶどう	バナナケーキ 澄まし汁 牛乳 果物	1食分 - 502 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g
3 火	きつねごはん つくねバーグ 青菜の梅和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/素精糖/ごま/かたくり粉/食パン/クリームコーン缶	油揚げ/鶏ひき肉/焼きのり/パルメザンチーズ/牛乳	ねぎ/しょうが/こまつな/もやし/にんじん/梅びしお/なす/玉葱/りんご/バナナ	コーンクリームトースト 野菜スープ 牛乳 果物	1食分 - 515 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g
4 水	ハヤシライス カリカリじゃこサラダ かぶのスープ 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/ごま油/オリブ油/さつまいも/素精糖	豚モモ/牛乳/クリーム/パルメザンチーズ/しらす干し	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/きょうな/かぶ/にんにく/温州蜜柑/バナナ	スイートポテト 味噌汁 牛乳 果物	1食分 - 497 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.1 g
5 木	ごはん さばのカレー唐揚げ 切干大根の煮付け 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/三温糖/米粉/なたね油/さといも/かたくり粉/ごま油	さば/生揚げ/豚ひき肉/牛乳	切干しだいこん/にんじん/さやいんげん/なめこ/にんにく/りんご/葉ねぎ/モロヘイヤ/にら/温州蜜柑	チヂミ 野菜スープ 牛乳 果物	1食分 - 509 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g
6 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/水稲穀粒(精白米・はいが精米)/有塩バター/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/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	1食分 - 468 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
7 土	ごはん 鶏じゃが ごま和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(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/バナナ	クッキー 澄まし汁 牛乳 果物	1食分 - 497 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g
10 火	ごはん マーボー春雨 ナムル わかめスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/緑豆はるさめ/なたね油/かたくり粉/素精糖/ごま油/ごま/とうもろこし缶詰/ブレミックス粉/有塩バター	豚ひき肉/まぐろ缶詰/生わかめ/鶏成鶏肉/ささ身/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	1食分 - 503 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
11 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/水稲穀粒(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	1食分 - 481 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g
12 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	水稲穀粒(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/なたね油	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	1食分 - 510 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.3 g
13 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/水稲穀粒(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/バナナ	鮭わかめごはん 味噌汁 牛乳 果物	1食分 - 511 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.0 g
14 土	ごはん 豚肉のカレー炒め おかか和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/ローレルパン	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	1食分 - 460 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.2 g
16 月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/素精糖/ごま/マカロニ/スパゲッティ/マヨネーズ/米粉/なたね油	鶏成鶏肉モモ/まぐろ缶詰/牛乳	玉葱/キャベツ/にんじん/ほうれんそう/しめじ/りんご/バナナ/干しぶどう	バナナケーキ 澄まし汁 牛乳 果物	1食分 - 502 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g
17 火	きつねごはん つくねバーグ 青菜の梅和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/素精糖/ごま/かたくり粉/食パン/クリームコーン缶	油揚げ/鶏ひき肉/焼きのり/パルメザンチーズ/牛乳	ねぎ/しょうが/こまつな/もやし/にんじん/梅びしお/なす/玉葱/りんご/バナナ	コーンクリームトースト 野菜スープ 牛乳 果物	1食分 - 515 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g
18 水	ハヤシライス カリカリじゃこサラダ かぶのスープ 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/ごま油/オリブ油/さつまいも/素精糖	豚モモ/牛乳/クリーム/パルメザンチーズ/しらす干し	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/きょうな/かぶ/にんにく/温州蜜柑/バナナ	スイートポテト 味噌汁 牛乳 果物	1食分 - 497 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.1 g
19 木	ごはん さんまの蒲焼き 切干大根の煮付け 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/三温糖/米粉/なたね油/さといも/かたくり粉/ごま油	さんま/生揚げ/豚ひき肉/牛乳	切干しだいこん/にんじん/さやいんげん/なめこ/りんご/葉ねぎ/モロヘイヤ/にら/温州蜜柑	チヂミ 野菜スープ 牛乳 果物	1食分 - 509 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g