

令和5年

11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		エネルギー	たんぱく質		
1 ／ 水	根菜の和風カレー キャベツとりんごのサラダ 豆苗とあおさのスープ 牛乳	水稲穀粒(はいが精米・精白米)／なたね油／さといも／薄力粉／有塩バター／はちみつ／とうもろこし缶詰／素精糖／ごま油／プレミックス粉／白玉粉／オリーブ油	豚モモ／脱脂粉乳／ハム／あおさ／パルメザンチーズ／豆乳／牛乳	にんにく／玉葱／ごぼう／だいこん／にんにく／しょうが／キャベツ／りんご／干しぶどう／とうな／えのきたけ／温州蜜柑	ボンデケーキ 味噌汁 牛乳 果物	1 ／ 水	512 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 1.5 g		
2 ／ 木	ごはん 鮭のみそ照り焼き ひじきの炒め煮 塩ちゃんこスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／米粉／なたね油／いちごジャム	さけ／干ひじき／油揚げ／鶏ひき肉／木綿豆腐／牛乳	しょうが／にんにく／さやいんげん／干し椎茸／はくさい／ねぎ／温州蜜柑／バナナ	いちごジャム蒸しパン 味噌汁 牛乳 果物	2 ／ 木	496 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.7 g		
4 ／ 土	ごはん 豚肉の生姜焼き にんにくしりしり 具沢山味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／スティックパン／ごま油	豚モモ／まぐろ缶詰／牛乳	しょうが／玉葱／にんにく／しめじ／はくさい／ねぎ／かぼちゃ／りんご／バナナ	スティックパン 野菜スープ 牛乳 果物	4 ／ 土	501 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 1.5 g		
6 ／ 月	ごはん 肉団子 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／パン粉／かたくり粉／なたね油／素精糖／はるさめ／とうもろこし缶詰／ごま油／ごまぎょうざの皮／はちみつ／無塩バター	豚ひき肉／鶏肝臓／ハム／生わかめ／牛乳	玉葱／しょうが／ブロッコリー／にんにく／りんご／レモン／バナナ	アップルパイ 澄まし汁 牛乳 果物	6 ／ 月	518 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.0 g		
7 ／ 火	ごはん ハニーバターチキン 野菜の味噌ドレッシング和え かぶのスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／なたね油／無塩バター／はちみつ／素精糖／食パン	鶏肉モモ／まぐろ缶詰／プロセスチーズ／牛乳	にんにく／キャベツ／にんにく／もやし／にら／かぶ／玉葱／温州蜜柑／りんご	チーズトースト コーンスープ 牛乳 果物	7 ／ 火	516 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 1.8 g		
8 ／ 水	しょうゆラーメン ごぼうのから揚げ 牛乳	中華めん／ごま油／上新粉／なたね油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚ひき肉／生わかめ／まぐろ缶詰／牛乳	にんにく／チンゲンツアイ／ブロッコリー／もやし／ねぎ／にんにく／ごぼう／しょうが／りんご／こねぎ／バナナ	焼きおにぎり 味噌汁 牛乳 果物	8 ／ 水	465 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 1.8 g		
9 ／ 木	ごはん 生揚げと豚肉のとろとろ煮 焼きブロッコリーのナムル 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／かたくり粉／なたね油／とうもろこし缶詰／ごま油／ごま／薄力粉／コーンフレーク	生揚げ／豚モモ／牛乳	にんにく／玉葱／ブロッコリー／だいこん／こまつな／温州蜜柑／バナナ	ロッククッキー 野菜スープ 牛乳 果物	9 ／ 木	499 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 1.3 g		
10 ／ 金	ジャムサンド 魚のムニエル 人参ドレッシングサラダ さつまいものポタージュ 牛乳	食パン／いちごジャム／米粉／オリーブ油／素精糖／さつまいも／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	さわら／ハム／牛乳／クリーム／鶏ひき肉	キャベツ／きょうな／黄ピーマン／にんにく／レモン／温州蜜柑／えのきたけ／玉葱／しめじ／バナナ	きのこの炊き込みご飯 味噌汁 牛乳 果物	10 ／ 金	486 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 1.8 g		
11 ／ 土	そぼろごはん 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／なたね油／さといも／ごまぜんべい／ごま	鶏ひき肉／焼きのり／油揚げ／ヨーグルト	ねぎ／しょうが／ごまつな／もやし／にんにく／梅びしお／玉葱／温州蜜柑／バナナ	バナナヨーグルト ごまぜんべい 野菜スープ	11 ／ 土	484 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.6 g 食塩相当 1.7 g		
13 ／ 月	かみかみふりかけごはん 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテトサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／素精糖／じゃがいも／なたね油／薄力粉／米粉／ごま油	しらす干し／塩昆布／かつお節／鶏モモ／ペーコン／糸引納豆／牛乳	トマト缶詰／にんにく／玉葱／まいたけ／ねぎ／りんご／にら／いちご	落とし焼き 澄まし汁 牛乳 果物	13 ／ 月	510 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 2.5 g		
14 ／ 火	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め いそべ和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／素精糖／焼きふ／食パン／マーレード	豚モモ／しらす干し／焼きのり／ヨーグルト／牛乳	ねぎ／にんにく／にんにく／ほうれんそう／はくさい／だいこん／玉葱／温州蜜柑／バナナ	マーレードトースト ミルクスープ 牛乳 果物	14 ／ 火	472 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 2.3 g		
15 ／ 水	根菜の和風カレー キャベツとりんごのサラダ 豆苗とあおさのスープ 牛乳	水稲穀粒(はいが精米・精白米)／なたね油／さといも／薄力粉／有塩バター／はちみつ／とうもろこし缶詰／素精糖／ごま油／プレミックス粉／白玉粉／オリーブ油	豚モモ／脱脂粉乳／ハム／あおさ／パルメザンチーズ／豆乳／牛乳	にんにく／玉葱／ごぼう／だいこん／にんにく／しょうが／キャベツ／りんご／干しぶどう／とうな／えのきたけ／温州蜜柑	ボンデケーキ 味噌汁 牛乳 果物	15 ／ 水	512 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 1.5 g		
16 ／ 木	ごはん 鮭のみそ照り焼き ひじきの炒め煮 塩ちゃんこスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／米粉／なたね油／いちごジャム	さけ／干ひじき／油揚げ／鶏ひき肉／木綿豆腐／牛乳	しょうが／にんにく／さやいんげん／干し椎茸／はくさい／ねぎ／温州蜜柑／バナナ	いちごジャム蒸しパン 味噌汁 牛乳 果物	16 ／ 木	496 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.7 g		
17 ／ 金	食パン 鶏肉のパン粉焼き かぶサラダ ミネストローネ 牛乳	食パン／マーガリン／パン粉／オリーブ油／素精糖／なたね油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏肉モモ／まぐろ缶詰／ウィンナー／焼きのり／牛乳／パルメザンチーズ	パセリ／にんにく／かぶ／にんにく／ブロッコリー／玉葱／トマト缶詰／りんご／ゆかり／バナナ	ゆかりおにぎり 澄まし汁 牛乳 果物	17 ／ 金	495 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 2.0 g		
18 ／ 土	ごはん 豚肉の生姜焼き にんにくしりしり 具沢山味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／スティックパン／ごま油	豚モモ／まぐろ缶詰／牛乳	しょうが／玉葱／にんにく／しめじ／はくさい／ねぎ／かぼちゃ／りんご／バナナ	スティックパン 野菜スープ 牛乳 果物	18 ／ 土	501 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 1.5 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 脂 質	498 kcal 16.6 g	たんぱく質 食塩相当量	19.0 g 1.8 g