

令和5年 11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 月	ごはん 肉団子 春雨サラダ 味噌汁 果物	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／にんじん／りんご／レモン／バナナ	アップルパイ 牛乳 果物	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.0 g
21 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 果物	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／にんじん／もやし／にら／かぶ／玉葱／温州蜜柑／りんご	チーズトースト 牛乳 果物	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 1.8 g
22 水	しょうゆラーメン ごぼうのから揚げ 果物	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	にんじん／チンゲンツァイ／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 牛乳 果物	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 1.8 g
24 金	ごはん 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 果物	水稲穀粒(精白米／はいが精米)／上新粉／オリブ油／素精糖／さつまいも／干しうどん	さわら／ロースハム／牛乳／クリーム／鶏肉モモ／生わかめ	キャベツ／きょうな／黄ピーマン／にんじん／レモン／玉葱／温州蜜柑／ぶなしめじ／バナナ	わかめうどん 牛乳 果物	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.6 g
25 土	そばろごはん 青菜の梅和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／さといも／ごませんべい／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／にんじん／梅びしお／玉葱／温州蜜柑／バナナ	バナナヨーグルト うすやきせんべい	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.6 g 食塩相当 1.7 g
27 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 果物	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／ベーコン／糸引納豆／牛乳	トマト缶詰／にんじん／玉葱／まいたけ／ねぎ／りんご／にら／いちご	落とし焼き 牛乳 果物	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 2.5 g
28 火	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め いそべ和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／素精糖／焼きふ／食パン／マーメレード	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／にんじん／ほうれんそう／はくさい／だいこん／玉葱／温州蜜柑／バナナ	マーメレードトースト 牛乳 果物	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 2.3 g
29 水	根菜のキーマカレー キャベツとみかんのサラダ しめじと小松菜のスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／さといも／マカロニ／素精糖	豚ひき肉／ベーコン／ヨーグルト／牛乳／きな粉	にんにく／にんじん／玉葱／ごぼう／れんこん／キャベツ／温州蜜柑缶詰／レモン／ほんしめじ／ごまつな／りんご	マカロニ安倍川 牛乳 果物	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.3 g
30 木	ごはん かじきの揚げ煮 即席漬け ひじきスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／ブレミックス粉／有塩バター／素精糖	めかじき／干しひじき／プロセスチーズ／牛乳／木綿豆腐	しょうが／キャベツ／きょうな／にんじん／たくあん／温州蜜柑／ほうれんそう／はくさい／バナナ	ほうれん草スコーン 牛乳 果物	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 1.9 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 496 kcal	脂 質 16.5 g	タンパク質 18.9 g	食塩相当量 1.8 g
-------------	----------------	------------	--------------	-------------

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、りんご、いちご、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
- 中華めん・・・・・・・・・・小麦粉 小麦たんぱく 加塩卵黄 ばれいしょでん粉 全卵 塩 水飴
- ごませんべい・・・・・・・・・・黒ごま 白ごま しょう油 甘しょでん粉 砂糖 醸造調味料
- かぼちゃクッキー・・・・・・・・小麦粉 砂糖 パーム油 かぼちゃ 食塩 重曹
- うすやきせんべい・・・・・・・・・・うるち米 植物油 食塩