

令和5年 12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		
19 火	ごはん 鶏肉の大豆五目煮 青菜のお浸し 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/かたくり粉/さつまいも/なたね油/素精糖/食パン/マヨネーズ	大豆/鶏若鶏肉モモ/油揚げ/かつお節/プロセスチーズ/牛乳	しょうが/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう/えのきたけ/もやし/葉ねぎ/温州蜜柑/バナナ	カレーチーズトースト 牛乳 果物	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g
20 水	ハヤシライス キャベツとツナの甘酢和え 豆腐とあおさのスープ 果物	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/素精糖/ごま油/ソーダクラッカー	豚モモ/牛乳/クリーム/パルメザンチーズ/まぐろ缶詰/木綿豆腐/あおさ	にんじん/玉葱/しめじ/まいたけ/ブロッコリー/ホールトマト缶/キャベツ/水菜/ねぎ/温州蜜柑/りんご	アップルソーテー クラッカー 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g
21 木	ごはん 海苔バーグ 大根サラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/パン粉/ホールコーン缶/素精糖/なたね油/そうめん/ごま油	豚ひき肉/鶏レバー/牛乳/焼きのり/ベーコン/わかめ/まぐろ缶詰	玉葱/だいこん/にんじん/こまつな/なめこ/りんご/こねぎ/いちご	そうめんチャンプルー 牛乳 果物	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.3 g
22 金	ジャムサンド クリスピーチキン かぼちゃサラダ 押し麦のスープ 果物	食パン/素精糖/薄力粉/コーンフレーク/なたね油/ホールコーン缶/押し麦/有塩バター/マーメイド	クリーム/鶏若鶏肉ささ身/ロースハム/たまご/牛乳	西洋かぼちゃ/にんじん/干しぶどう/キャベツ/玉葱/トマト/りんご/オレンジジュース/いちご	パウンドケーキ 牛乳 果物	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g
23 土	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 白菜の塩昆布和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/ごま油/焼きふ/サブレ	豚モモ/塩昆布/牛乳	にんじん/玉葱/にら/にんにく/はくさい/きゅうり/まいたけ/温州蜜柑/バナナ	サブレ 牛乳 果物	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.6 g
25 月	ごはん 魚の竜田揚げ 切干大根のナムル 豚汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/かたくり粉/米粉/なたね油/ごま/素精糖/ごま油/ホットケーキミックス/メープルシロップ	まさば/さくらえび/焼きのり/豚モモ/油揚げ/牛乳	しょうが/切干しだいこん/ほうれんそう/にんじん/れんこん/ごぼう/ねぎ/温州蜜柑/バナナ	ホットケーキ 牛乳 果物	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g
26 火	納豆ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 小松菜のおかかマヨ和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/マヨネーズ/素精糖/さといも/食パン/有塩バター	納豆/豚モモ/かつお節/牛乳	ねぎ/にんにく/こまつな/にんじん/もやし/はくさい/玉葱/りんご/レモン/いちご	レモンラスク 牛乳 果物	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g
27 水	肉みそパゲティ ブロッコリーの塩炒め しめじと白菜のスープ 果物	スパゲッティ/なたね油/素精糖/かたくり粉/オリーブ油/ホールコーン缶/水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚ひき肉/しらす干し/鶏若鶏肉モモ/油揚げ/牛乳	にんじん/玉葱/ブロッコリー/しめじ/はくさい/温州蜜柑/だいこん/ねぎ/ほうれんそう/バナナ	だまこ汁 牛乳 果物	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 3.0 g
28 木	わかめごはん 塩肉じゃが 野菜のツナそぼろ和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/じゃがいも/なたね油/素精糖/ぎょうざの皮/とうもろこし缶詰(ホル)	豚モモ/まぐろ缶詰/プロセスチーズ/ハム/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそう/キャベツ/まいたけ/ねぎ/りんご/バナナ	バリバリぎょうざピザ 牛乳 果物	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 502 kcal 脂 質 17.2 g	たんぱく質 19.0 g 食塩相当量 2.0 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

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

クラッカー・・・・・・・・・・小麦粉 小麦全粒粉 砂糖 植物油脂 ショートニング オーツ麦 食塩 パン酵母

うすやきせんべい・・・・・・・・・・うるち米 植物油脂 食塩

