

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／プロセステーズ／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 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	481 kcal 18.3 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／ソフトせんべい 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	506 kcal 16.8 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 澄まし汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	523 kcal 20.2 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／押麦／有塩バター／マーマレード	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	きんぴらおにぎり 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	531 kcal 21.0 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)／素精糖／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	うすやきせんべい ミルクスープ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	490 kcal 17.4 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	ココアホットケーキ 澄まし汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	527 kcal 19.7 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 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	510 kcal 20.4 g	
27 水	肉みそスパゲティ 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	だまご汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	512 kcal 22.4 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／プロセステーズ／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 澄まし汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	473 kcal 19.2 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	502 kcal 17.2 g	タンパク質 食塩相当量	19.0 g 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