

令和5年

12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			
1 金	食パン 魚のカレームニエル マカロニサラダ レタススープ 果物	食パン/マーガリン/ 米粉/有塩バター/マ カロニ/マヨネーズ/ 水稲穀粒(精白米・は いが精米)/ごま油	さわら/ウィンナー/ ベーコン/干ひじき/ 鶏ひき肉/牛乳	ブロッコリー/キャベ ツ/にんじん/レタス /玉葱/りんご/葉ね ぎ/バナナ	和風チャーハン 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 483 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g	
2 土	ごはん 里芋のひき肉あんかけ 野菜の梅和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)/さといも /なたね油/素精糖/ ソーダクラッカー	豚ひき肉/しらす干し /絹ごし豆腐/わかめ /牛乳	にんじん/干し椎茸/ こねぎ/しょうが/か ぶ/梅干し/りんご/ バナナ	チーズクラッカー 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 495 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.2 g	
4 月	ごはん 豚肉の味噌炒め ひじきのごま和え ピーマンのスープ 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)/素精糖/ ごま油/ホールコー ン缶/ごま/ピーマン/ 米粉/なたね油	豚モモ/干ひじき/ ベーコン/きな粉/牛 乳	玉葱/にんじん/チ ンゲンツァイ/にら/し めじ/にんにく/みか ん/いちご	きなこ蒸しパン 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 515 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g	
5 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/ブ ロセスチーズ/牛乳	しょうが/にんじん/ さいやんげん/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	1杯分 - 481 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g	
6 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 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/ソフトせんべい 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 506 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g	
7 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/ペ 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 めこん/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	1杯分 - 523 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.3 g	
8 金	ジャムサンド 鶏肉とかぶのクリーム煮 かぼちゃサラダ 野菜スープ 果物	食パン/いちごジャム /有塩バター/薄力粉 /なたね油/素精糖/ ホールコーン缶/水稲 穀粒(精白米・はいが 精米)/ごま	鶏若鶏肉モモ/牛乳/ ロースハム	かぶ/玉葱/かぼちゃ /にんじん/干しぶど う/キャベツ/しめじ /りんご/ごぼう/い ちご	きんぴらおにぎり 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 531 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g	
9 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/せんべい	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	1杯分 - 457 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.8 g	
11 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	ぶり/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	1杯分 - 523 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g	
12 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	1杯分 - 510 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g	
13 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	スパゲティ/なたね 油/素精糖/かたくり 粉/オリブ油/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	1杯分 - 512 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 3.0 g	
14 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	パリパリぎょうざピザ 澄まし汁 牛乳 果物	1杯分 - 473 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g	
15 金	食パン 魚のカレームニエル マカロニサラダ レタススープ 果物	食パン/マーガリン/ 米粉/有塩バター/マ カロニ/マヨネーズ/ 水稲穀粒(精白米・は いが精米)/ごま油	しろさけ/ウィンナー /ベーコン/干ひじき /鶏ひき肉/牛乳	ブロッコリー/キャベ ツ/にんじん/レタス /玉葱/りんご/葉ね ぎ/バナナ	和風チャーハン 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 483 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g	
16 土	ごはん 里芋のひき肉あんかけ 野菜の梅和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)/さといも /なたね油/素精糖/ ソーダクラッカー	豚ひき肉/しらす干し /絹ごし豆腐/わかめ /牛乳	にんじん/干し椎茸/ こねぎ/しょうが/か ぶ/梅干し/りんご/ バナナ	チーズクラッカー 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 495 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.2 g	
18 月	ごはん 豚肉の味噌炒め ひじきのごま和え ピーマンのスープ 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)/素精糖/ ごま油/ホールコー ン缶/ごま/ピーマン/ 米粉/なたね油	豚モモ/干ひじき/ ベーコン/きな粉/牛 乳	玉葱/にんじん/チ ンゲンツァイ/にら/し めじ/にんにく/みか ん/いちご	きなこ蒸しパン 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 515 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g	
		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

(★印はアレルギー除去対象食品です)