

令和6年

1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		
4 木	ごはん 鶏肉のみそ照り焼き ひじきの煮付け すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／そうめん／米粉／黒砂糖／なたね油	鶏若鶏肉モモ／干ひじき)／油揚げ／あおさ／あずき／牛乳	しょうが／にんじん／グリーンピース／しめじ／ねぎ／りんご／バナナ	黒糖蒸しパン 味噌汁 牛乳 果物	1杯 [*] - 479 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.3 g
5 金	ごはん 豚肉のマーメレード焼き スパゲッティサラダ かぼちゃのポタージュ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／マーメレード／なたね油／スパゲッティ／とうもろこし缶詰／有塩バター	豚モモ／まぐろ缶詰／牛乳／しらす干し	玉葱／ブロッコリー／にんじん／かぼちゃ／りんご／かぶ／はくさい／せり／温州蜜柑	七草がゆ 味噌汁 牛乳 果物	1杯 [*] - 513 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g
6 土	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 カブのサラダ 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／オリーブ油／焼きふ／干し芋	豚ひき肉／ハム／生わかめ／牛乳	にんじん／玉葱／さやえんどう／かぶ／キャベツ／りんご／バナナ	干し芋 野菜スープ 牛乳 果物	1杯 [*] - 506 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g
9 火	ごはん 魚のごまフライ 即席漬け 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／薄力粉／パン粉／ごま／なたね油／食パン／マヨネーズ	めかじき／油揚げ／パルメザンチーズ／牛乳	キャベツ／きょうな／にんじん／たくあん／なめこ／玉葱／バナナ／りんご	オニオントースト ミルクスープ 牛乳 果物	1杯 [*] - 488 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g
10 水	キーマカレー 海苔ツナサラダ じゃが芋とベーコンのスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／じゃがいも／有塩バター／プレミックス粉	豚ひき肉／まぐろ缶詰／焼きのり／ベーコン／牛乳	にんにく／にんじん／玉葱／干しぶどう／グリーンピース／だいこん／ブロッコリー／バナナ／りんご	人参カップケーキ 味噌汁 牛乳 果物	1杯 [*] - 525 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g
11 木	納豆ごはん 里芋と豚肉の煮物 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／素精糖／ごま油／米粉／かたくり粉／なたね油	糸引納豆／かつお節／豚モモ／しらす干し／さくらえび／牛乳	こまつな／ごぼう／にんじん／はくさい／梅びしお／りょうとうもやし／しめじ／りんご／にら／バナナ	にらせんべい 澄まし汁 牛乳 果物	1杯 [*] - 493 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.8 g
12 金	ごはん フライドチキン ハムチーズサラダ 野菜スープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／なたね油／とうもろこし缶詰／素精糖／オリーブ油／有塩バター／薄力粉	鶏若鶏肉胸／ロースハム／プロセスチーズ／ヨーグルト／牛乳	にんにく／しょうが／キャベツ／ほうれんそう／玉葱／にんじん／バナナ／温州蜜柑	味噌クッキー 澄まし汁 牛乳 果物	1杯 [*] - 499 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g
13 土	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め ナムル わかめスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／かたくり粉／ごま油／ごま／塩せんべい	豚モモ／生わかめ／牛乳	キャベツ／玉葱／もやし／にんじん／こねぎ／えのきたけ／バナナ／りんご	せんべい 野菜スープ 牛乳 果物	1杯 [*] - 498 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g
15 月	いわしの和風チャーハン さつま芋のレモン煮 チキンスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／とうもろこし缶詰／なたね油／さつまいも／素精糖／食パン／バター	いわし味付き缶／鶏若鶏肉モモ／牛乳	葉ねぎ／にんじん／レモン／玉葱／レタス／にんにく／りんご／バナナ	しょう油ラスク コーンスープ 牛乳 果物	1杯 [*] - 491 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.4 g
16 火	ごはん ぎょうざバーグ ごぼうサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／薄力粉／米粉	豚ひき肉／鶏肝臓／ベーコン／プロセスチーズ／牛乳	キャベツ／にら／ごぼう／にんじん／こまつな／はくさい／玉葱／りんご／かぼちゃ／バナナ	かぼちゃまんじゅう 澄まし汁 牛乳 果物	1杯 [*] - 490 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.5 g
17 水	ソースやきそば かぶの塩昆布和え 生揚げと切干大根のスープ 果物	蒸し中華めん／なたね油／上白糖／ごま油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚モモ／あおのり／塩昆布／生揚げ／ウィンナー／牛乳	にんじん／玉葱／もやし／チンゲンツァイ／キャベツ／かぶ／切干しだいこん／しょうが／りんご／バナナ	ウインナーおにぎり 味噌汁 牛乳 果物	1杯 [*] - 479 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.3 g
18 木	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮付け 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／そうめん／米粉／黒砂糖／なたね油	鶏若鶏肉モモ／干ひじき)／油揚げ／あおさ／あずき／牛乳	しょうが／にんじん／グリーンピース／しめじ／ねぎ／りんご／バナナ	黒糖蒸しパン 味噌汁 牛乳 果物	1杯 [*] - 513 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g
19 金	食パン 豚肉のマーメレード焼き スパゲッティサラダ かぼちゃのポタージュ 果物	食パン／ファットスプレッド／マーメレード／なたね油／スパゲッティ／とうもろこし缶詰／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／もち米／素精糖	豚モモ／まぐろ缶詰／牛乳／しらす干し	玉葱／ブロッコリー／にんじん／かぼちゃ／りんご／えのきたけ／さやいんげん／温州蜜柑	炊き込みおこわ 味噌汁 牛乳 果物	1杯 [*] - 506 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g
20 土	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 カブのサラダ 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／オリーブ油／焼きふ／干し芋	豚ひき肉／ハム／生わかめ／牛乳	にんじん／玉葱／さやえんどう／かぶ／キャベツ／りんご／バナナ	干し芋 野菜スープ 牛乳 果物	1杯 [*] - 498 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g
22 月	ごはん 松風焼き ほうれん草のきな粉和えのっぺい汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／かたくり粉／ごま／なたね油／とうもろこし缶詰／さといも／クラッカー	鶏ひき肉／木綿豆腐／きな粉／ヨーグルト	ねぎ／ほうれんそう／にんじん／れんこん／干し椎茸／葉ねぎ／しょうが／温州蜜柑／りんご／パイナップル缶／温州蜜柑缶詰	フルーツヨーグルト クラッカー 味噌汁	1杯 [*] - 525 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.6 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 498 kcal 脂 質 15.5 g	タンパク質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g