

令和6年

2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		
木 1	わかめごはん タンドリーチキン 青菜の梅和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/プレミックス粉/メープルシロップ	生わかめ/鶏若鶏肉モモ/ヨーグルト/ハム/生揚げ/牛乳	にんにく/こまつな/だいこん/にんじん/梅びしお/ねぎ/りんご/バナナ	ホットケーキ 澄まし汁 牛乳 果物	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.9 g
金 2	食パン 豚肉のアップルソース 豆サラダ オニオンスープ 果物	食パン/マーガリン/なたね油/素精糖/ホールコーン缶/有塩バター/水稲穀粒(精白米・はいが精米)/ごま油	豚モモ/プロセスチーズ/大豆/まぐろ缶詰/焼きのり/牛乳	りんご/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/玉葱/温州蜜柑/ほうれんそう/バナナ	海苔巻き 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.1 g
土 3	ごはん マーボー白菜 野菜のごま和え わかめスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/素精糖/かたくり粉/なたね油/ごま/ごま油/はちみつ	豚ひき肉/生わかめ/しらす干し/牛乳	はくさい/ねぎ/にら/しょうが/にんにく/もやし/ほうれんそう/にんじん/えのきたけ/りんご/レモン果汁/バナナ	はちみつレモンラスク 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.7 g
月 5	ごはん ハンバーグ 切干大根のナムル 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/パン粉/素精糖/ごま油/さつまいも/春巻きの皮/有塩バター	豚ひき肉/鶏レバー/牛乳/まぐろ缶詰/油揚げ	玉葱/切干しいたけ/チンゲンツアイ/にんじん/かぶ/温州蜜柑/いちご	さつまいものスティックパイ 澄まし汁 牛乳 果物	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.9 g
火 6	ふりかけごはん 和風ポトフ ブロッコリーのじゃこサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/ごま/なたね油/さといも/素精糖/ごま油/薄力粉	焼きのり/鶏成鶏肉モモ/しらす干し/生わかめ/豚モモ/あおのり/牛乳	ゆかり/ねぎ/だいこん/にんじん/ごぼう/根みつば/ブロッコリー/はくさい/りんご/キャベツ/バナナ	お好み焼き 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 1.7 g
水 7	ハヤシライス かぼちゃのヨーグルトドレッシング和え 春雨スープ 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/ホールコーン缶/はるさめ/ごま油/いちごジャム	豚モモ/牛乳/クリーム/パルメザンチーズ/ハム/ヨーグルト	にんじん/玉葱/しめじ/まいたけ/トマト缶詰/リンビース/かぼちゃ/干しぶどう/レモン果汁/にんにく/チンゲンツアイ/温州蜜柑/りんご	いちごジャム蒸しケーキ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 531 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 2.1 g
木 8	ごはん 飛竜頭 チョレギサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/やまといも/かたくり粉/パン粉/なたね油/ごま/ごま油/素精糖/食パン	木綿豆腐/しろさけ水/煮缶詰/干ひじき/ベーコン/プロセスチーズ/牛乳	ねぎ/干し椎茸/しょうが/キャベツ/ほうれんそう/もやし/にんじん/にんにく/にら/えのきたけ/りんご/バナナ	チーズトースト ミルクスープ 牛乳 果物	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.6 g
金 9	ジャムサンド スコップコロッケ れんごんのサラダ ミネストローネ 果物	食パン/いちごジャム/じゃがいも/大豆油/パン粉/素精糖/マヨネーズ/オリーブ油/水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚ひき肉/まぐろ缶詰/ウインナー/焼きのり/牛乳	玉葱/れんこん/こまつな/にんじん/さやいんげん/カリフラワー/キャベツ/トマト缶詰/りんご/バナナ	のり塩おにぎり 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.9 g
土 10	ごはん キャベツと鶏肉のごま煮 ブロッコリーのマリネ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/ごま/素精糖/なたね油/さといも/さつまいも	鶏若鶏肉モモ/ハム/牛乳	キャベツ/ブロッコリー/にんじん/干しぶどう/玉葱/温州蜜柑/バナナ	焼き芋 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.0 g
火 13	ごはん 魚のパン粉焼き 野菜の味噌和え 澄まし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/パン粉/オリーブ油/なたね油/素精糖/強力粉/無塩バター	まいわし/パルメザンチーズ/鶏ささみ/あおさ/脱脂粉乳/牛乳	パセリ/にんにく/キャベツ/にんじん/かぶ/ねぎ/はくさい/りんご/バナナ	ココアパン コーンスープ 牛乳 果物	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.5 g
水 14	きつねうどん かき揚げ 果物	干しうどん/素精糖/ホールコーン缶/てんぷら粉/なたね油/さつまいも/水稲穀粒(精白米・はいが精米)	油揚げ/さくらえび/糸引納豆/鶏若鶏肉ひき肉/干ひじき/牛乳	ほうれんそう/にんじん/玉葱/いちご/葉ねぎ/バナナ	納豆そぼろチャーハン 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 2.2 g
木 15	わかめごはん タンドリーチキン 青菜の梅和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/プレミックス粉/メープルシロップ	生わかめ/鶏若鶏肉モモ/ヨーグルト/ハム/生揚げ/牛乳	にんにく/こまつな/だいこん/にんじん/梅びしお/ねぎ/りんご/バナナ	ホットケーキ 澄まし汁 牛乳 果物	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.9 g
金 16	食パン 豚肉のアップルソース 豆サラダ オニオンスープ 果物	食パン/マーガリン/なたね油/素精糖/ホールコーン缶/有塩バター/水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚モモ/プロセスチーズ/大豆/まぐろ缶詰/焼きのり/牛乳	りんご/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/玉葱/温州蜜柑/バナナ	海苔巻き 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.1 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 499 kcal	脂 質 16.0 g	たんぱく質 19.0 g	食塩相当量 1.8 g
--------	----------------	------------	--------------	-------------