

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		
17 土	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／にんにく／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
19 月	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／ニンゲンツァイ／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
20 火	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／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
21 水	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／グリーンピース／かぼちゃ／干しぶどう／レモン果汁／にんにく／ニンゲンツァイ／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
22 木	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
24 土	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
26 月	ブルコギ丼 かぼちゃのオープン焼き きのこ汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／素精糖／ごま油／なたね油／焼きふ／有塩バター	豚モモ／あおのり／寒天／きな粉／牛乳	玉葱／にんじん／にら／りんご／にんにく／かぼちゃ／まいたけ／しめじ／えのきたけ／わけぎ／みかんジュース／温州蜜柑缶詰	みかんゼリー お麩ラスク 澄まし汁 牛乳・果物	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 1.1 g
27 火	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
28 水	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
29 木	ごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／米粉／はるさめ／ごま油／ごま／素精糖／米粉	鶏若鶏肉モモ／ツナ／生わかめ／牛乳	しょうが／にんにく／こまつな／にんじん／だいこん／りんご／バナナ／干しぶどう／温州蜜柑	ホットケーキ 澄まし汁 牛乳 果物	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 1.0 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

◎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

てんぷら粉・・・・・・・・・・小麦粉 米粉 コーンフラワー みかん粉末 コーンスターチ