

令和6年

3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		エネルギー	たんぱく質	
1 金	ジャムサンド クリスピーチキン コールスローサラダ 菜の花とベーコンのスープ 牛乳	食パン／いちごジャム 薄力粉／コーンフ レーク／なたね油／ コーン缶／素精糖／水 稲穀粒(精白米・はい が精米)／ごま	鶏若鶏肉ささ身／まぐ ろ缶詰／ベーコン／し ろさけ／焼きのり／牛 乳	キャベツ／にんじん／ 和種なばな／玉葱／に んにく／りんご／さや いんげん／バナナ	ちらし寿司風混ぜご飯 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 501 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.7 g		
2 土	ごはん 豆腐だんご(緊急用食材) おかか和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／なたね油 ／素精糖／クラッカー	油揚げ／かつお節／わ かめ／ヨーグルト	玉葱／しょうが／こま つな／しめじ／にんじ ん／だいこん／いちご ／バナナ	バナナヨーグルト クラッカー 野菜スープ	1杯分 - 485 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g		
4 月	鶏そぼろあんかけ丼 ローストポテト 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／なたね油 ／素精糖／かたくり粉 ／じゃがいも／米粉	鶏若鶏肉ひき肉／あお のり／牛乳	チンゲンツァイ／にん じん／しょうが／はく さい／玉葱／なめこ ／りんご／バナナ	ココアケーキ 澄まし汁 牛乳 果物	1杯分 - 493 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g		
5 火	ごはん 大豆と豚肉の煮物 ひじきのごま味噌和え すまし汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／さといも ／素精糖／ごま油／ご ま／食パン／有塩パ ター	大豆／豚モモ／干ひじ き／まぐろ缶詰／きな 粉／牛乳	ごぼう／にんじん／ しょうが／ほうれんそ う／しめじ／ねぎ／い ちご／バナナ	きなこラスク 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 486 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g		
6 水	スパゲッティナポリタン シーザーサラダ かぼちゃとねぎのスープ 牛乳	スパゲッティ／なたね 油／コーン缶／マヨ ネーズ／オリーブ油／ 素精糖／水稲穀粒(精 白米・はいが精米)	豚モモ／ベーコン／パ ルメザンチーズ／生わ かめ／牛乳	にんじん／玉葱／ピー マン／マッシュルーム ／キャベツ／ブロッ コリー／かぼちゃ／葉 ねぎ／りんご／ゆかり ／バナナ	しそわかめおにぎり 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 496 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g		
7 木	納豆ごはん 魚の竜田揚げ ナムル 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／かたくり 粉／なたね油／素精糖 ／ごま油／ごま／ホ ットケーキミックス／有 塩バター	納豆／めかじき／牛乳 ／プロセスチーズ	しょうが／だいこん／ きゅうり／にんじん／ はくさい／玉葱／いち ご／ほうれんそう／り んご	ほうれん草スコーン ミルクスープ 牛乳 果物	1杯分 - 505 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g		
8 金	食パン ミートローフ カリカリじゃこサラダ ポテトポタージュ 牛乳	食パン／ファットスプ レッド／なたね油／コー ン缶／パン粉／オリーブ 油／じゃがいも／有塩 バター／水稲穀粒(精 白米・はいが精米)	豚ひき肉／鶏肝臓／牛 乳／しらす干し／焼き のり	玉葱／にんじん／グリ ンピース／ほうれんそ う／キャベツ／りんご ／たくあん／バナナ	たくあんおにぎり 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 515 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.1 g		
9 土	ごはん 鶏肉のはちみつ焼き キャロットラペ 具沢山味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／はちみつ ／なたね油／素精糖 ／さつまいも／ビスケ ット	鶏若鶏肉モモ／まぐろ 缶詰／生揚げ／牛乳	にんじん／玉葱／干し ぶどう／しめじ／ねぎ ／こまつな／りんご ／いちご	ごませんべい 澄まし汁 牛乳 果物	1杯分 - 509 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.3 g		
11 月	ごはん 豚肉のねぎ味噌炒め ごぼうサラダ すまし汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／なたね油 ／素精糖／そうめん ／米粉／かたくり粉 ／ごま油	豚モモ／ハム／生わか め／豚ひき肉／牛乳	しょうが／ねぎ／ごぼ う／にんじん／こまつ な／きょうな／りんご ／にら／玉葱／バナナ	チヂミ 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 486 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g		
12 火	ごはん 鱈の塩焼き 焼き野菜の海苔和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／なたね油 ／素精糖／ホットケ ーキミックス／有塩パ ター	さわら／ウィンナー ／焼きのり／油揚げ ／牛乳／脱脂粉乳	ブロッコリー／かぼ ちゃ／にんじん／まい たけ／キャベツ／いち ご／干しぶどう／パ ナナ	まんまるドーナツ 澄まし汁 牛乳 果物	1杯分 - 494 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g		
13 水	チキンカレー 春野菜のサラダ きのこスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／無塩パ ター／薄力粉／じゃが いも／はちみつ／オ リーブ油／素精糖／せ んべい	鶏成鶏肉モモ／牛乳 ／ハム／寒天	にんにく／しょうが ／玉葱／にんじん／ト マト缶／かぶ／アス バラガス／生しいた け／えのきたけ ／わけぎ／りんご ／こじゅうす／パ イナップル	りんごパイゼリー せんべい 味噌汁 牛乳・果物	1杯分 - 512 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g		
14 木	ごはん マーボー豆腐 もやしの酢醤油和え あおさのスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／素精糖 ／かたくり粉／なたね 油／ごま油／コーン 缶／食パン	木綿豆腐／豚ひき肉 ／さくらえび／あお さ／プロセスチーズ ／しらす干し／牛乳	ねぎ／にら／しょう が／きょうな／もやし ／はくさい／にんじん ／さやえんどう／い ちご／バナナ	チーズじゃこトースト 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 489 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g		
15 金	食パン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ ミネストローネ 牛乳	食パン／ファットスプ レッド／マーマレード ／コーン缶／なたね 油／素精糖／マカロ ニ／オリーブ油／水 稲穀粒(精白米・はい が精米)	鶏若鶏肉モモ／ハム ／ウィンナー／まぐろ 缶詰／牛乳	キャベツ／にんじん ／玉葱／トマト缶 ／りんご／みつば ／しめじ ／さやいんげん／パ ナナ	混ぜご飯 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 497 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g		
16 土	ごはん 豚肉のしょうが焼き おかか和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／なたね油 ／素精糖／クラッカー	豚モモ／油揚げ／かつ お節／わかめ／ヨー グルト	玉葱／しょうが／こま つな／しめじ／にん じん／だいこん／いち ご／バナナ	バナナヨーグルト クラッカー 野菜スープ	1杯分 - 485 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g		
18 月	鶏そぼろあんかけ丼 ローストポテト 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／なたね油 ／素精糖／かたくり粉 ／じゃがいも／米粉	鶏若鶏肉ひき肉／あお のり／牛乳	チンゲンツァイ／にん じん／しょうが／はく さい／玉葱／なめこ ／りんご／バナナ	ココアケーキ 澄まし汁 牛乳 果物	1杯分 - 493 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.3 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	491 kcal 16.2 g	たんぱく質 食塩相当量	19.0 g 1.6 g