

令和6年

6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 土	ツナピラフ 塩もみきゅうり 具だくさん汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/有塩バター/とうもろこし缶/ごま油/さつまいも	まぐろ缶詰/油揚げ/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/きゅうり/こまつな/バナナ	スティック焼き芋 すまし汁 牛乳 果物	1食分 - 461 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 0.9 g
3 月	わかめごはん さばの味噌煮 野菜のそぼろ和え すまし汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/ごま/ごま油/焼きふ/米粉/三温糖/なたね油	生わかめ/まさば/豚ひき肉/牛乳	しょうが/キャベツ/にんじん/ねぎ/しめじ/メロン/かぼちゃ/干しぶどう/すいか/バナナ	かぼちゃケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	1食分 - 465 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g
4 火	ごはん 鶏肉とねぎの塩こうじ炒め 即席漬け 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/マカロニ/黒砂糖	鶏若鶏肉モモ/あおさ/きな粉/牛乳	ねぎ/にんにく/キャベツ/きゅうり/にんじん/たくあん/えのきたけ/もやし/メロン/バナナ	マカロニ安倍川 味噌汁 牛乳 果物	1食分 - 457 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.0 g
5 水	あんかけ焼きそば トマト 生揚げときのこのスープ 牛乳	なたね油/蒸し中華めん/三温糖/かたくり粉/ごま油/水稲めし(はいが精米・精白米)	豚モモ/生揚げ/干しえび/かつお節/あおのり/牛乳	にんじん/たけのこ水煮/玉葱/もやし/干し椎茸/チンゲンツアイ/トマト/しめじ/こねぎ/しょうが/バナナ	海おにぎり 味噌汁 牛乳 果物	1食分 - 452 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.6 g
6 木	ごはん マーボー豆腐 きゅうりとチーズの酢の物 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/三温糖/かたくり粉/なたね油/食パン/マーガリン	木綿豆腐/豚ひき肉/プロセスチーズ/生わかめ/牛乳	ねぎ/にら/干し椎茸/にんじん/しょうが/きゅうり/かぼちゃ/玉葱/メロン/バナナ	シュガーラスク トマトスープ 牛乳 果物	1食分 - 490 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g
7 金	トースト 鶏肉のはちみつレモン焼き ツナサラダ コーンポタージュ 牛乳	食パン/はちみつ/なたね油/三温糖/とうもろこし缶/有塩バター/水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉モモ/まぐろ缶詰/脱脂粉乳/牛乳	レモン/キャベツ/にんじん/きゅうり/玉葱/ネーブル/えだまめ/すいか	枝豆ごはん すまし汁 牛乳 果物	1食分 - 495 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.7 g
8 土	ごはん ひき肉とじゃが芋のミルク煮 オクラ海苔和え きのこスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/じゃがいも/なたね油/とうもろこし缶/コーンフレーク/三温糖	豚ひき肉/牛乳/焼きのり	にんじん/玉葱/オクラ/干し椎茸/えのきたけ/ねぎ/メロン/バナナ	コーンフレーク 野菜スープ 果物	1食分 - 575 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.8 g
10 月	押麦入り青菜ごはん 鮭の煮付け 野菜炒め 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/押麦/三温糖/なたね油/とうもろこし缶/米粉/りんごジャム	しろさけ/ベーコン/生わかめ/牛乳	こまつな/にんじん/キャベツ/青ピーマン/生わかめ/しらす干し/絹ごし豆腐/寒天	りんごジャム蒸しパン 豚汁 牛乳 果物	1食分 - 472 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.3 g
11 火	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/はるさめ/ごま油/ごま/三温糖/じゃがいも/有塩バター	鶏若鶏肉モモ/ロースハム/牛乳	梅びしお/こまつな/にんじん/かぼちゃ/キャベツ/玉葱/バナナ/メロン	じゃがバター 味噌汁 牛乳 果物	1食分 - 471 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g
12 水	ハヤシライス キャベツのしらす和え チンゲン菜のスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/じゃがいも/有塩バター/米粉/はちみつ/三温糖/ソフトせんべい	豚モモ/牛乳/クリーム/パルメザンチーズ/生わかめ/しらす干し/絹ごし豆腐/寒天	にんじん/玉葱/トマト缶/グリーンピース/キャベツ/もやし/チンゲンツアイ/メロン/ぶどうジュース/りんごジュース	あじさいゼリー ソフトせんべい 牛乳 果物	1食分 - 470 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.5 g
13 木	ごはん 豚肉のカレー炒め ひじきと豆腐のサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/とうもろこし缶/ごま/ごま油/三温糖/米粉/かたくり粉	豚モモ/干ひじき/木綿豆腐/ロースハム/プロセスチーズ/牛乳	玉葱/にんじん/えだまめ/ねぎ/なす/メロン/葉ねぎ/にら/バナナ	チーズチヂミ 味噌汁 牛乳 果物	1食分 - 445 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.5 g
14 金	トースト チキンカツ フレンチサラダ トマトとオクラのスープ 牛乳	食パン/薄力粉/パン粉/なたね油/三温糖/オリーブ油/水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉胸/牛乳	キャベツ/温州蜜柑缶詰/にんじん/干しぶどう/きゅうり/トマト/オクラ/玉葱/バナナ	味噌おにぎり すまし汁 牛乳 果物	1食分 - 467 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.4 g
15 土	ツナピラフ 塩もみきゅうり 具だくさん汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/有塩バター/とうもろこし缶/ごま油/ココアパン	まぐろ缶詰/油揚げ/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/きゅうり/こまつな/バナナ	ココアパン 牛乳 果物	1食分 - 467 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.1 g
17 月	わかめごはん さばの味噌煮 野菜のそぼろ和え すまし汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/ごま/ごま油/焼きふ/米粉/三温糖/なたね油	生わかめ/まさば/豚ひき肉/牛乳	しょうが/キャベツ/にんじん/ねぎ/しめじ/メロン/かぼちゃ/干しぶどう/メロン	かぼちゃケーキ 牛乳 果物	1食分 - 465 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g
18 火	ごはん 鶏肉とねぎの塩こうじ炒め 即席漬け 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/マカロニ/黒砂糖	鶏若鶏肉モモ/あおさ/きな粉/牛乳	ねぎ/にんにく/キャベツ/きゅうり/にんじん/たくあん/えのきたけ/もやし/メロン/バナナ	マカロニ安倍川 牛乳 果物	1食分 - 457 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.0 g