

令和6年 7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		
19 金	食パン ポークビーンズ ローストポテト 野菜スープ 果物	食パン／マーガリン／ 素精糖／じゃがいも／ なたね油／オリーブ油 ／水稲穀粒(精白米・ はいが精米)／とうも ろこし缶詰	豚モモ／大豆／あおの り／ウィンナー／まぐ ろ缶詰／牛乳	にんじん／玉葱／マッ シユルム／ズッキー ニ／トマト缶／キャベ ツ／黄ピーマン／パナ ナ／ネーブル	ツナピラフ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.0 g
20 土	鶏そぼろとひじきのチャーハン おくらのおかか和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／素精糖／ ホールコーン缶／なた ね油／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉／干ひ じき／かつお節／絹ご し豆腐／牛乳	しょうが／にんじん／ 葉ねぎ／オクラ／玉葱 ／しめじ／ネーブル／ バナナ	焼き芋 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 456 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 1.0 g
22 月	ごはん 鶏肉のごまから揚げ じゃこサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／なたね油 ／米粉／ごま／ごま油 ／食パン／オリーブ油	鶏若鶏肉モモ／しらす 干し／プロセスチーズ ／牛乳	しょうが／にんにく／ キャベツ／にんじん／ もやし／なす／玉葱／ メロン／トマト／なつ みかん	トマトチーズトースト すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.6 g
23 火	ゆかりごはん 鮭のバターしょう油焼き 切干大根の煮付け 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／有塩バ ター／素精糖／プレ ミックス粉／なたね油 ／とうもろこし缶詰	しろさけ／油揚げ／生 わかめ／牛乳／脱脂粉 乳／ウィンナー	切干大根／にんじん／ さやいんげん／干し椎 茸／キャベツ／バナナ ／玉葱／メロン	蒸しパン コーンスープ 牛乳 果物	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 1.4 g
24 水	スタミナ焼きうどん トマトときゅうりのマリネ もやしと海苔のスープ 果物	干しうどん／素精糖／ ごま油／オリーブ油／ 水稲穀粒(はいが精 米・精白米)	豚モモ／焼きのり／牛 乳	玉葱／にんじん／にら ／にんにく／トマト／ きゅうり／もやし／ね ぎ／ネーブル／バナナ	味噌焼きおにぎり すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 2.1 g
25 木	ごはん 生揚げの肉みそあんかけ ナムル 春雨スープ 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 油／とうもろこし缶詰／ はるさめ／プレミックス 粉／メーブルシロップ	生揚げ／豚ひき肉／生 わかめ／ロースハム／ 牛乳	ねぎ／にんじん／赤 ピーマン／しょうが／ もやし／トウモロコシ ／ネーブル／バナナ	ホットケーキ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.7 g
26 金	食パン BBQチキン ツナサラダ かぼちゃスープ 果物	食パン／マーガリン／ 素精糖／なたね油／水 稲穀粒(精白米・はい が精米)	鶏成鶏肉モモ／まぐろ 缶詰／牛乳／納豆／し らす干し	にんにく／キャベツ／ にんじん／きゅうり／ かぼちゃ／玉葱／すい か／なつみかん	納豆しらすごはん 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 475 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 2.1 g
27 土	ごはん 豚肉とトマトのさっぱり煮 磯和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／素精糖／ じゃがいも／ビスケッ ト	豚モモ／油揚げ／焼き のり／牛乳	玉葱／トマト／にんに く／にんじん／チンゲ ンツアイ／えのきたけ ／メロン／バナナ	ビスケット 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 1.5 g
29 月	ごはん ハンバーグ 和風コールスローサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／パン粉／ とうもろこし缶詰／な たね油／素精糖／ごま ／米粉／かたくり粉／ ごま油	豚ひき肉／鶏レバー／ 牛乳／あおさ	玉葱／キャベツ／にん じん／かぼちゃ／すい か／モロヘイヤ／にら ／ネーブル	落とし焼き すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.9 g
30 火	わかめごはん 豚肉の味噌炒め ひじきの中華和え すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／なたね油 ／素精糖／とうもろこ し缶詰／ごま油／そう めん／有塩バター／薄 力粉	生わかめ／豚モモ／干 ひじき／かつお節／牛 乳	玉葱／トマト／きゅう り／にんじん／オクラ ／ねぎ／バナナ	クッキー 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 496 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.8 g
31 水	夏野菜キーマカレー ズッキーニとコーンのオープン焼 わかめスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はい が精米)／なたね油 ／とうもろこし缶詰／ オリーブ油／素精糖／ 塩せんべい	豚ひき肉／しらす干し ／生わかめ／ヨーグル ト	にんにく／にんじん／玉 葱／なす／かぼちゃ／青 ピーマン／トマト缶詰／ ズッキーニ／えのきたけ ／バナナ／温州蜜柑缶詰 ／パイナップル／干しぶどう	フルーツヨーグルト 塩せんべい 味噌汁	エネルギー 470 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 1.4 g
				月 平 均 栄 養 価	エネルギー 475 kcal 脂 質 14.0 g	たんぱく質 18.1 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、メロン、すいか、かんきつ類から提供します。

◎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 上白糖 パン酵母 塩 ショートニング
- 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
- クラッカー・・・・・・・・小麦粉 植物油脂 全粉乳 食塩 砂糖 イースト 膨張剤
- 塩せんべい・・・・・・・・・・うるち米 植物油脂 食塩
- ビスケット・・・・・・・・・・小麦粉 マーガリン 砂糖 バター ショートニング 食塩