

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		
1 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	1杯分 - 477 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g
2 火	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め コロコロサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／素精糖／なたね油／食パン／はちみつ	豚モモ／まぐろ缶詰／生わかめ／脱脂粉乳／牛乳	ねぎ／にんにく／にんじん／トマト／きゅうり／オクラ／えのきたけ／バナナ／なつみかん	スキムはちみつトースト ミルクスープ 牛乳 果物	1杯分 - 468 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.9 g
3 水	夏野菜カレー 茹でとうもろこし レタススープ 果物	水稲穀粒(はいが精米・精白米)／なたね油／薄力粉／有塩バター／はちみつ／とうもろこし／素精糖／クラッカー	鶏若鶏肉モモ／ヨーグルト／ベーコン／寒天／乳酸菌飲料	にんじん／玉葱／なす／ズッキーニ／トマト／かぼちゃ／トマト缶／にんにく／しょうが／レタス／葉ねぎ／バイナップル／温州蜜柑缶詰	カルピス寒天 クラッカー 味噌汁 牛乳・果物	1杯分 - 478 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g
4 木	ごはん いわしの梅照り焼き 蒸し鶏のサラダ 澄まし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／米粉	いわし／鶏成鶏肉さき身／牛乳	梅干し／キャベツ／にんじん／きゅうり／ねぎ／こまつな／すいか／バナナ	ココアケーキ 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 476 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.7 g
5 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／有塩バター／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	豚モモ／大豆／あおのり／ウィンナー／しろさけ／牛乳／焼きのり	にんじん／玉葱／マッシュルーム／ズッキーニ／トマト缶／キャベツ／黄ピーマン／バナナ／オクラ／ネーブル	七たちらし 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 466 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g
6 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	1杯分 - 456 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.0 g
8 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	1杯分 - 465 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g
9 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 コンソープ 牛乳 果物	1杯分 - 449 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.4 g
10 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	1杯分 - 478 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.1 g
11 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／メープルシロップ	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	1杯分 - 496 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g
12 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	1杯分 - 475 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.1 g
13 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／チンゲンツァイ／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	1杯分 - 474 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.5 g
16 火	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め コロコロサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／素精糖／なたね油／食パン／はちみつ	豚モモ／まぐろ缶詰／生わかめ／脱脂粉乳／牛乳	ねぎ／にんにく／にんじん／トマト／きゅうり／オクラ／えのきたけ／バナナ／なつみかん	スキムはちみつトースト ミルクスープ 牛乳 果物	1杯分 - 468 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.9 g
17 水	夏野菜カレー 茹でとうもろこし レタススープ 果物	水稲穀粒(はいが精米・精白米)／なたね油／薄力粉／有塩バター／はちみつ／とうもろこし／素精糖／クラッカー	鶏若鶏肉モモ／ヨーグルト／ベーコン／寒天／乳酸菌飲料	にんじん／玉葱／なす／ズッキーニ／トマト／かぼちゃ／トマト缶／にんにく／しょうが／レタス／葉ねぎ／バイナップル／温州蜜柑缶詰	カルピス寒天 クラッカー 味噌汁 牛乳・果物	1杯分 - 478 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g
18 木	ごはん いわしの梅照り焼き 蒸し鶏のサラダ 澄まし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／米粉	いわし／鶏成鶏肉さき身／牛乳	梅干し／キャベツ／にんじん／きゅうり／ねぎ／こまつな／すいか／バナナ	ココアケーキ 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 476 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.7 g
月平均栄養価				エネルギー 脂 質	475 kcal 14.0 g	たんぱく質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g