

令和6年

8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 木	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 春雨サラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／パン粉／オリブ油／はるさめ／ごま油／ごま／素精糖／じゃがいも／米粉／有塩バター	鶏若鶏肉モモ／あおのり／ロースハム／生わかめ／牛乳	にんにく／きゅうり／にんじん／ネーブル／バナナ／干しぶどう／メロン	バナナケーキ すまし汁 牛乳 果物	1杯分 - 487 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.3 g
2 金	食パン 肉団子のトマト煮 かぼちゃのチーズサラダ 野菜スープ 果物	食パン／なたね油／パン粉／素精糖／とうもろこし缶詰／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚ひき肉／鶏肝臓／牛乳／プロセスチーズ／ロースハム	玉葱／トマト缶詰／かぼちゃ／きゅうり／キャベツ／もやし／にんじん／すいか／えだまめ／ネーブル	枝豆とハムの混ぜご飯 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 497 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g
3 土	いわしの和風チャーハン なすとひき肉の味噌炒め すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／とうもろこし缶詰／なたね油／ごま油／素精糖／かたくり粉／ビスケット	いわし缶詰／豚ひき肉／絹ごし豆腐／ヨーグルト	にんじん／ねぎ／なす／玉葱／オクラ／いちご／バナナ	バナナヨーグルト ビスケット 野菜スープ	1杯分 - 468 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g
5 月	ごはん チンジャオロースー トマトサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／素精糖／なたね油／とうもろこし缶詰／オリブ油／プレミックス粉／有塩バター	豚モモ／まぐろ缶詰／牛乳／脱脂粉乳	しょうが／たけのこ／ピーマン／トマト／とうが／きゅうり／しそ葉／にんじん／切干大根／ネーブル／かぼちゃ／バナナ	かぼちゃドーナツ すまし汁 牛乳 果物	1杯分 - 487 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.0 g
6 火	ごはん 鶏肉と夏野菜の揚げ浸し ねばねば和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／なたね油／素精糖／ながいも／食パン	鶏若鶏肉モモ／納豆／かつお節／プロセスチーズ／しらす干し／牛乳	しょうが／日本かぼちゃ／なす／ズッキーニ／オクラ／にんじん／こねぎ／えのきたけ／メロン／バナナ	チーズじゃこトースト コーンスープ 牛乳 果物	1杯分 - 455 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
7 水	菜めし たらしの西京焼き かじきの煮付け すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／とうもろこし缶詰／薄力粉	まだら／干ひじき／生揚げ／豚モモ／あおのり／牛乳	にんじん／さいやいんげん／かぶ／かぶ葉／ねぎ／すいか／キャベツ／バナナ	お好み焼き 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 458 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.4 g
8 木	ハヤシライス 豆サラダ レタススープ 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／とうもろこし缶詰／じゃがいも／素精糖／ごま油／焼きふ	豚モモ／牛乳／クリーム／バルメザンチーズ／ベーコン／大豆／寒天	にんじん／玉葱／ぶなしめじ／まいたけ／トマト缶詰／グリーンピース／きゅうり／レタス／バナナ／みかん缶／オレンジジュース	みかんゼリー お麩ラスク 味噌汁 牛乳・果物	1杯分 - 472 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.2 g
9 金	コッペパン フライドチキン コーンスローサラダ オニオンスープ 果物	コッペパン／米粉／なたね油／素精糖／オリブ油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油	鶏若鶏肉胸／ヨーグルト／ロースハム／木綿豆腐／焼きのり／牛乳	にんにく／しょうが／キャベツ／黄ピーマン／にんじん／玉葱／バナナ	そぼろ豆腐ごはん すまし汁 牛乳 果物	1杯分 - 472 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.4 g
10 土	タコライス いそべ和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／塩せんべい	豚ひき肉／焼きのり／油揚げ／牛乳	トマト／ピーマン／玉葱／にんにく／にんじん／ほうれんそう／もやし／まいたけ／バナナ／インアッブル	塩せんべい 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 492 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.6 g
13 火	ジャージャー麺 パブリカのマリネ あおさのスープ 果物	蒸し中華麺／素精糖／なたね油／かたくり粉／とうもろこし缶詰／ごま油／もち米／水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉／まぐろ缶詰／あおさ／さくらえび／油揚げ／牛乳	ねぎ／にんじん／きゅうり／しょうが／赤ピーマン／黄ピーマン／玉葱／チンゲンツアイ／メロン／グリーンピース／干し椎茸／バナナ	ちまき風おこわ 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 477 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.8 g
14 水	かみかみふりかけごはん かじきの竜田揚げ 即席漬け 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／素精糖／かたくり粉／なたね油／食パン／有塩バター／はちみつ	塩昆布／かつお節／めかじき／牛乳	しょうが／キャベツ／きゅうり／にんじん／たくあん／なす／玉葱／ネーブル／レモン果汁／バナナ	はちみつレモンラスク トマトスープ 牛乳 果物	1杯分 - 463 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g
15 木	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 春雨サラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／パン粉／オリブ油／はるさめ／ごま油／ごま／素精糖／じゃがいも／米粉／有塩バター	鶏若鶏肉モモ／あおのり／ロースハム／生わかめ／牛乳	にんにく／きゅうり／にんじん／ネーブル／バナナ／干しぶどう／メロン	バナナケーキ すまし汁 牛乳 果物	1杯分 - 487 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.3 g
16 金	ごはん 肉団子のトマト煮 かぼちゃのチーズサラダ 野菜スープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／パン粉／素精糖／とうもろこし缶詰	豚ひき肉／鶏肝臓／牛乳／プロセスチーズ／ロースハム	玉葱／トマト缶詰／かぼちゃ／きゅうり／キャベツ／もやし／にんじん／すいか／えだまめ／ネーブル	枝豆とハムの混ぜご飯 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 497 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g
17 土	いわしの和風チャーハン なすとひき肉の味噌炒め すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／とうもろこし缶詰／なたね油／ごま油／素精糖／かたくり粉／ビスケット	いわし缶詰／豚ひき肉／絹ごし豆腐／ヨーグルト	にんじん／ねぎ／なす／玉葱／オクラ／いちご／バナナ	バナナヨーグルト ビスケット 野菜スープ	1杯分 - 468 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g
19 月	ごはん チンジャオロースー トマトサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／素精糖／なたね油／とうもろこし缶詰／オリブ油／プレミックス粉／有塩バター	豚モモ／まぐろ缶詰／牛乳／脱脂粉乳	しょうが／たけのこ／ピーマン／トマト／とうが／きゅうり／しそ葉／にんじん／切干大根／ネーブル／かぼちゃ／バナナ	かぼちゃドーナツ すまし汁 牛乳 果物	1杯分 - 487 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.0 g
月平均栄養価				エネルギー 脂 質	475 kcal 14.0 g	たんぱく質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g