

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		
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	エネルギー 455 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 11.7 g 食塩相当 1.7 g
水	菜めし たらの西京焼き ひじきの煮付け 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／さやいんげん／かぶ／かぶ菜／ねぎ／すいか／キャベツ／バナナ	お好み焼き 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.4 g
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／パルメザンチーズ／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	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.2 g
金	コッペパン フライドチキン コールスローサラダ オニオンスープ 果物	コッペパン／米粉／なたね油／素精糖／オリーブ油／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	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 2.4 g
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／パインアップル	塩せんべい 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 1.6 g
月	ごはん 豚肉のカレー炒め ナムル 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／ごま油／ごま／マカロニ／素精糖	豚モモ／生わかめ／きな粉／牛乳	しょうが／玉葱／オクラ／にんじん／モロヘイヤ／さやいんげん／かぼちゃ／ネーブル／バナナ	マカロニ安倍川 すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.3 g
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／チンゲンツァイ／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	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.8 g
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	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 2.0 g
木	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 野菜のツナそぼろ和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／薄力粉／なたね油／コーンフレーク	鶏成鶏肉モモ／まぐろ缶詰／生わかめ／牛乳	梅干し／こまつな／えのきたけ／キャベツ／にんじん／ねぎ／メロン／すいか	ロックッキー すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.8 g
金	食パン ポークチャップ スパゲッティサラダ かぼちゃのミルクスープ 果物	食パン／なたね油／スパゲッティ／とうもろこし缶詰／オリーブ油／素精糖／水稲穀粒(はいが精米・精白米)／ごま	豚モモ／プロセスチーズ／牛乳／脱脂粉乳	玉葱／きゅうり／にんじん／かぼちゃ／なつみかん／バナナ	五平もち 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 1.7 g
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	エネルギー 468 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.4 g
月平均栄養価				エネルギー 472 kcal 脂 質 14.0 g	たんぱく質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g	

【原材料】

- 食パン・・・・・・・・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ショートニング 塩
- コッペパン・・・・・・・・・・小麦粉 食塩 上白糖 パン酵母 ごま油
- 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
- 蒸し中華めん・・・・・・・・・・小麦粉 食塩 貝殻カルシウム
- せんべい・・・・・・・・・・うるち米 植物油脂 食塩