

令和6年

10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		
18 金	トースト ポークチャップ さっぱりヨーグルトサラダ きのこスープ 牛乳	食パン／なたね油／オリーブ油／はちみつ／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／素精糖	豚モモ／たら／ヨーグルト／ベーコン／木綿豆腐／焼きのり／牛乳	玉葱／青ピーマン／かぶ／温州蜜柑缶詰／にんじん／干しぶどう／レモン果汁／しめじ／まいたけ／えのきたけ／りんご／バナナ	そぼろ豆腐おにぎり 味噌汁 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g
19 土	ごはん 鶏肉とピーマンの甘酢炒め ツナ和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／かたくり粉／なたね油／ココアビスケット	鶏若鶏肉モモ／まぐろ缶詰／牛乳	青ピーマン／しめじ／玉葱／ブロッコリー／ねぎ／りんご／バナナ	ココアビスケット 味噌汁 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.3 g
21 月	ごはん 筑前煮 チーズのおかか和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／こんにゃく／なたね油／素精糖／焼きふ／じゃがいも	鶏若鶏肉モモ／プロセスチーズ／かつお節／牛乳／しらす干し／粉ミルク	ごぼう／れんこん／にんじん／干し椎茸／キャベツ／えのきたけ／バナナ	ローストポテト ミルクスープ 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
22 火	ごはん ホイコーロー 春雨サラダ すまし汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／かたくり粉／はるさめ／ごま油／ごま／素精糖／米粉	豚モモ／ロースハム／あおさ／油揚げ／牛乳／ゆで大豆缶詰／木綿豆腐	チンゲンツァイ／キャベツ／玉葱／しょうが／ほうれんそう／にんじん／しめじ／りんご／温州蜜柑	あずき蒸しパン 澄まし汁 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.3 g
23 水	ソース焼きそば さつま芋のレモン煮 わかめスープ 牛乳	蒸し中華めん／なたね油／さつまいも／素精糖／ごま油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚モモ／生わかめ／納豆／牛乳	にんじん／玉葱／もやし／ぶなしめじ／キャベツ／レモン果汁／干しぶどう／ねぎ／りんご／葉ねぎ／バナナ	納豆チャーハン 味噌汁 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.0 g
24 木	ごはん 鮭の照り焼き 和風マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖油／マカロニ／プレミックス粉／メープルシロップ	しろさけ／ベーコン／生揚げ／牛乳	玉葱／ほうれんそう／にんじん／なす／バナナ	ホットケーキ 味噌汁 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.3 g
25 金	トースト チキンカツ コールスローサラダ 野菜ポタージュ 牛乳	食パン／薄力粉／パン粉／なたね油／とうもろこし缶詰／素精糖／じゃがいも／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉胸／ロースハム／牛乳／脱脂粉乳／生わかめ／木綿豆腐	キャベツ／にんじん／玉葱／りんご／バナナ	わかめごはん 味噌汁 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
26 土	ごはん 豚肉のカレー炒め しらす和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／塩せんべい	豚モモ／しらす干し／あおさ／木綿豆腐／牛乳	玉葱／青ピーマン／ブロッコリー／にんじん／バナナ	塩せんべい 味噌汁 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.4 g
28 月	ごはん 塩肉じゃが ひじきと豆のサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／なたね油／しらたき／素精糖／とうもろこし缶詰／食パン	豚ひき肉／大豆水煮缶／干ひじき／ベーコン／牛乳	にんじん／玉葱／キャベツ／ねぎ／しめじ／バナナ／りんご	揚げパン風トースト かぼちゃスープ 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.5 g
29 火	いわしのそぼろ丼 ちぎりキャベツのいそ和え きのこ汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／ごま／ごま油／ぎょうざの皮	いわし缶詰／ロースハム／焼きのり／プロセスチーズ／牛乳／しらす干し	ねぎ／しょうが／キャベツ／にんじん／こねぎ／なめこ／まいたけ／えのきたけ／りんご／かき	バリバリチーズ 野菜スープ 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g
30 水	ハヤシライス りんごサラダ かぶのスープ 牛乳	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／オリーブ油／プレミックス粉／素精糖	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／ロースハム／クリームチーズ／木綿豆腐	にんじん／玉葱／しめじ／まいたけ／トマト缶詰／グリーンピース／りんご／はくさい／きょうな／かぶ／にんにく／温州蜜柑／かぼちゃ／干しぶどう	かぼちゃケーキ 味噌汁 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g
31 木	ごはん 豆腐ハンバーグ 和風ごまサラダ すまし汁 牛乳	水稲穀粒(はいが精米・精白米)／パン粉／なたね油／ごま／ごま油／素精糖／焼きふ／うどん	木綿豆腐／豚ひき肉／牛乳／生わかめ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)	玉葱／ごまつな／にんじん／もやし／干し椎茸／ねぎ／りんご／葉ねぎ／バナナ	味噌煮込みうどん 牛乳 果物	1 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.5 g
				月 平均 栄 養 価	エネルギー 511 kcal 脂 質 15.2 g	たんぱく質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、りんご、柿、みかんから提供します。

◎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。

- 食パン・・・・・・・・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ショートニング 塩
- まるパン・・・・・・・・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ごま油 塩
- ココアビスケット・・・・小麦粉 砂糖 植物油 練乳 ココアパウダー 食塩 はとむぎ粉 重曹
- 塩せんべい・・・・・・・・うるち米 植物油 食塩
- 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