

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		エネルギー	たんぱく質	
1 火	ごはん つくねバーグ ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 牛乳	水稲穀粒(はいが精米・精白米)／やまといも／かたくり粉／素精糖／なたね油／そうめん／食パン／とうもろこし缶詰	鶏若鶏肉ひき肉／鶏心臓／凍り豆腐／しらす干し／まぐろ缶詰／パルメザンチーズ／牛乳	玉葱／しょうが／ブロッコリー／もやし／にんじん／干し椎茸／ねぎ／りんご／バナナ	コーンクリームトースト 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	514 kcal 22.0 g	
					脂 質	16.2 g		
					食塩相当量	1.9 g		
2 水	ハヤシライス プチプチサラダ 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／押麦／とうもろこし缶詰／さつまいも	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／生揚げ／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／キャベツ／かぶ／にんにく／温州蜜柑／りんご	ふかし芋 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	504 kcal 14.8 g	
					脂 質	11.5 g		
					食塩相当量	1.7 g		
3 木	鶏ごぼうごはん ぶりのいそべ揚げ カレー風味の粉ふき芋 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／なたね油／じゃがいも／素精糖	鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉／ぶり／あおのり／牛乳	ごぼう／にんじん／こまつな／しょうが／こねぎ／なめこ／りんご／バナナ／温州蜜柑	バナナケーキ 豚汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	539 kcal 18.0 g	
					脂 質	15.2 g		
					食塩相当量	2.0 g		
4 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	エネルギー たんぱく質	511 kcal 20.6 g	
					脂 質	16.5 g		
					食塩相当量	1.7 g		
5 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	エネルギー たんぱく質	507 kcal 17.7 g	
					脂 質	19.2 g		
					食塩相当量	1.3 g		
7 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	エネルギー たんぱく質	496 kcal 19.2 g	
					脂 質	17.1 g		
					食塩相当量	1.9 g		
8 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／ゆで小豆缶詰／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	エネルギー たんぱく質	538 kcal 17.8 g	
					脂 質	20.2 g		
					食塩相当量	1.3 g		
9 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	エネルギー たんぱく質	522 kcal 17.1 g	
					脂 質	11.7 g		
					食塩相当量	2.0 g		
10 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／ブレミックス粉／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	エネルギー たんぱく質	495 kcal 19.9 g	
					脂 質	11.9 g		
					食塩相当量	1.3 g		
11 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	エネルギー たんぱく質	485 kcal 22.1 g	
					脂 質	13.7 g		
					食塩相当量	1.7 g		
12 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	エネルギー たんぱく質	503 kcal 21.8 g	
					脂 質	13.2 g		
					食塩相当量	1.4 g		
15 火	ごはん つくねバーグ ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 牛乳	水稲穀粒(はいが精米・精白米)／やまといも／かたくり粉／素精糖／なたね油／そうめん／食パン／とうもろこし缶詰	鶏若鶏肉ひき肉／鶏心臓／凍り豆腐／しらす干し／まぐろ缶詰／パルメザンチーズ／牛乳	玉葱／しょうが／ブロッコリー／もやし／にんじん／干し椎茸／ねぎ／りんご／バナナ	コーンクリームトースト 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	514 kcal 22.0 g	
					脂 質	16.2 g		
					食塩相当量	1.9 g		
16 水	ハヤシライス プチプチサラダ 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／押麦／とうもろこし缶詰／さつまいも	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／生揚げ／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／キャベツ／かぶ／にんにく／温州蜜柑／りんご	ふかし芋 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	504 kcal 14.8 g	
					脂 質	11.5 g		
					食塩相当量	1.7 g		
17 木	鶏ごぼうごはん ぶりのいそべ揚げ カレー風味の粉ふき芋 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／なたね油／じゃがいも／素精糖	鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉／ぶり／あおのり／牛乳	ごぼう／にんじん／こまつな／しょうが／こねぎ／なめこ／りんご／バナナ／温州蜜柑	バナナケーキ 豚汁 牛乳 果物	エネルギー たんぱく質	539 kcal 18.0 g	
					脂 質	15.2 g		
					食塩相当量	2.0 g		
月平均栄養価					エネルギー	511 kcal	たんぱく質	18.9 g
					脂 質	15.2 g	食塩相当量	1.7 g