

令和6年

11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
19 火	ごはん 里芋と豚肉のうま煮 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／さといも／こんにやく／はるさめ／ごま油／ごま／さつまいも／なたね油	豚モモ／ロースハム／油揚げ／牛乳	にんじん／こまつな／もやし／しょうが／玉葱／まいたけ／バナナ	さつま芋スティック 豚汁 牛乳 果物	518 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g	
20 水	菜めし 鶏肉の照り焼き さつま芋とかぼちゃのサラ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／さつまいも／なたね油／素精糖／コッペパン	鶏成鶏肉モモ／ヨーグルト／絹ごし豆腐／わかめ／ウィンナー／牛乳／たら	こまつな／かぼちゃ／りんご／干しぶどう／ねぎ／キャベツ	ピザトースト 味噌汁 牛乳 果物	531 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g	
21 木	ごはん いわしハンバーグ 小松菜のおかか和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／なたね油／ごま油／マカロニ／素精糖	まいわし／木綿豆腐／干ひじき／鶏ささ身／かつお節／きな粉／牛乳／しらす干し	玉葱／しょうが／こまつな／もやし／にんじん／なす／かぼちゃ／えのきたけ／バナナ	マカロニ安倍川 牛乳 牛乳 果物	494 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.1 g	
22 金	トースト BBQチキン ブロッコリーのマリネ ミネストローネ 牛乳	食パン／オリーブ油／じゃがいも／押麦／水稲穀粒(精白米・もち米・はいが精米)／素精糖	鶏成鶏肉モモ／油揚げ／牛乳／木綿豆腐	玉葱／にんにく／ブロッコリー／にんじん／カリフラワー／干しぶどう／キャベツ／トマト缶詰／まいたけ／エリンギ／えのきたけ／バナナ	きのごおこわ 味噌汁 牛乳 果物	496 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g	
25 月	納豆ごはん めかじきのチーズフライ 千草和え れんこんのすり流し汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／薄力粉／パン粉／なたね油／とうもろこし缶／食パン／はちみつ	納豆／あおのり／まかじき／パルメザンチーズ／油揚げ／かつお節／脱脂粉乳／牛乳／鶏ひき肉	ほうれんそう／もやし／にんじん／しめじ／れんこん／こねぎ／しょうが／バナナ	スキムはちみつトースト 野菜スープ 牛乳 果物	511 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.8 g	
26 火	ごはん 鶏肉の大豆五目煮 もやしの梅和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／さつまいも／なたね油／素精糖／ごま／ごま油／無塩バター／ソフトビスケット	大豆水煮／鶏若鶏肉モモ／まぐろ缶詰／あおさ／牛乳／豆腐	しょうが／にんじん／こまつな／もやし／梅びしお／キャベツ／切干大根／りんご	煮りんご ソフトビスケット 味噌汁 牛乳	531 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.2 g	
27 水	カレーライス 豆腐とツナのサラダ 野菜スープ 牛乳	水稲穀粒(はいが精米・精白米)／じゃがいも／なたね油／薄力粉／有塩バター／オリーブ油／蒸し中華めん	豚モモ／牛乳／木綿豆腐／まぐろ缶詰／生わかめ／ウィンナー	にんにく／にんじん／玉葱／トマト缶詰／ブロッコリー／だいこん／きょうな／れんこん／バナナ／キャベツ／青ピーマン	焼きそば 味噌汁 牛乳 果物	530 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g	
28 木	ごはん 鮭の香味焼き ひじきの煮付け 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／有塩バター／素精糖／なたね油／米粉	しろさけ／干ひじき／生揚げ／大豆水煮／牛乳／粉ミルク／しらす干し	玉葱／セロリ／パセリ／にんじん／干し椎茸／こまつな／キャベツ／もやし／干しぶどう／バナナ	にんじんケーキ ミルクスープ 牛乳 果物	507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g	
29 金	トースト ポークチャップ 焼き野菜のサラダ コーンスープ 牛乳	食パン／なたね油／かたくり粉／じゃがいも／とうもろこし缶詰／有塩バター／水稲穀粒(はいが精米・精白米)／素精糖	豚モモ／ウィンナー／牛乳／脱脂粉乳／しらす干し	にんじん／玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／インアッブル缶／ブロッコリー／かぼちゃ／バナナ	味噌おにぎり すまし汁 牛乳 果物	540 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g	
30 土	納豆チャーハン キャベツのしらす和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／ごま油／じゃがいも／ソフトせんべい	納豆／しらす干し／牛乳／木綿豆腐	葉ねぎ／にんじん／キャベツ／しめじ／バナナ	ソフトせんべい 野菜スープ 牛乳 果物	491 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g	
					エネルギー	514 kcal	たんぱく質 19.0 g
月平均栄養価					脂 質	15.4 g	食塩相当量 1.6 g

◎果物は王にバナナ提供します。

◎食材の都台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

コッペパン・・・・・・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ごま油 塩

ソフトビスケット・・・・・・・・小麦粉 砂糖 牛乳 植物油 食塩 パン酵母 膨張剤

ソフトせんべい・・・・・・・・うるち米 砂糖 食塩 はとむぎ粉末

蒸し中華めん・・・・・・・・小麦粉 食塩 貝殻カルシウム

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 ペーキングパウダー