

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			
1 金	トースト ポークビーンズ 白菜コールスローサラダ ミルクスープ 牛乳	食パン/じゃがいも/ 有塩バター/素精糖/ とうもろこし缶詰/な たね油/水稲穀粒(は いが精米・精白米)	豚モモ/大豆水煮/ハ ム/牛乳/こんぶ/し らす干し	にんじん/玉葱/しめ じ/トマト缶詰/はく さい/かぼちゃ/パナ ナ	昆布おにぎり すまし汁 牛乳 果物	1杯分 - 503 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g	
2 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/ぶなしめじ /バナナ	ソフトせんべい 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 491 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g	
5 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/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	さつまいもスティック 豚汁 牛乳 果物	1杯分 - 518 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g	
6 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 /そうめん/ごま油/ とうもろこし缶詰	鶏成鶏肉モモ/ヨー グルト/絹ごし豆腐/わ かめ/豚ひき肉/牛乳	こまつな/かぼちゃ/ りんご/干しぶどう/ ねぎ/にんじん/キャ ベツ/ほうれんそう/ 玉葱	にゅうめん 牛乳 果物	1杯分 - 546 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g	
7 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 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 494 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.1 g	
8 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	きのおこわ 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 496 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g	
9 土	ビビンバ れんこんのごまサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・は いが精米)/なたね油 /素精糖/ごま油/ご ま/コーンフレーク	豚ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳	しょうが/もやし/ほ うれんそう/にんじん /れんこん/かぶ/し めじ/バナナ	コーンフレーク すまし汁 果物	1杯分 - 519 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.7 g	
11 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	1杯分 - 511 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.8 g	
12 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 干しお/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	1杯分 - 531 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.2 g	
13 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/ながいも	豚モモ/牛乳/木綿豆 腐/まぐろ缶詰/生わ かめ	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 /キャベツ/バナナ	お好み焼き 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 515 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g	
14 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	1杯分 - 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g	
15 金	トースト ポークビーンズ 白菜コールスローサラダ ミルクスープ 牛乳	食パン/じゃがいも/ 有塩バター/素精糖/ とうもろこし缶詰/な たね油/水稲穀粒(は いが精米・精白米)	豚モモ/大豆水煮/ハ ム/牛乳/こんぶ/し らす干し	にんじん/玉葱/しめ じ/トマト缶詰/はく さい/かぼちゃ/パナ ナ	昆布おにぎり すまし汁 牛乳 果物	1杯分 - 503 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g	
16 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	1杯分 - 491 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g	
18 月	わかめごはん さばの塩麹焼き ごぼうサラダ 豚汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・は いが精米)/素精糖/ なたね油/プレミッ クス粉/有塩バター/ ごま	生わかめ/まさば/ ベーコン/豚モモ/脱 脂粉乳/牛乳	ごぼう/にんじん/こ まつな/はくさい/玉 葱/りんご/バナナ	黒ごまバナナケーキ 豚汁 牛乳 果物	1杯分 - 535 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.3 g	
月平均栄養価				エネルギー 脂 質	514 kcal 15.4 g	タンパク質 食塩相当量	19.0 g 1.6 g