

令和6年

12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		
19 木	ごはん 鮭の幽庵焼 野菜の蒸し鶏和え すまし汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／とうもろこし缶詰／なたね油／ごま／さいとも／薄力粉	しろさけ／鶏若鶏肉胸／きな粉／おから／牛乳	ゆず／しょうが／かぶ／かぶ葉／にんじん／はくさい／バナナ／温州蜜柑	おからバナナケーキ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.1 g
20 金	ごはん ハンバーグ ほうれん草のサラダ かぼちゃスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／パン粉／なたね油／ホールコーン缶／素精糖／有塩バター／薄力粉／クルトン	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏心臓／牛乳／まぐろ缶詰	玉葱／ほうれんそう／キャベツ／にんじん／かぼちゃ／バナナ	クッキー 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 543 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.2 g
21 土	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 蒸しブロッコリー 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／素精糖／チーズクラッカー	豚ひき肉／生わかめ／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／ブロッコリー／しめじ／バナナ	チーズクラッカー 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.4 g
23 月	ハヤシライス 切干し大根とツナのサゲかぶとベーコンのスープ 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／素精糖／米粉	豚モモ／牛乳／クリーム／バルメザンチーズ／まぐろ缶詰／ベーコン／あずき	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／切干しだいこん／こまつな／かぶ／かぶ葉／りんご／バナナ	あんマーブルケーキ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g
24 火	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆サラダ 味噌汁 牛乳	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／食パン	豚外モモ／ロースハム／大豆／わかめ／プロセスチーズ／牛乳	しょうが／玉葱／にんじん／もやし／ほうれんそう／キャベツ／りんご／バナナ	チーズトースト ミルクスープ 牛乳 果物	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g
25 水	バターライス ローストチキン かぼちゃサラダ ミネストローネ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／有塩バター／はちみつ／素精糖／なたね油／マカロニ／オリーブ油／米粉／粉糖	ベーコン／鶏若鶏肉モモ／ロースハム／牛乳	玉葱／にんじん／しょうが／にんにく／かぼちゃ／干しぶどう／セロリ／トマト缶詰／りんご	クリスマスココアケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.4 g
26 木	麦ごはん すき焼き煮 冬野菜のりし和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／おむぎ(押麦)／素精糖／しらす／さつまいも／ごま油／プレミックス粉／有塩バター／マーメイド	豚モモ／焼き豆腐／焼きのり／牛乳	生しいたけ／ねぎ／はくさい／にんじん／ブロッコリー／かぶ／玉葱／かぶ葉／りんご／バナナ	オレンジスコーン 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g
27 金	トースト クリスマスチキン キャベツとみかんのサラダ ココロスープ 牛乳	食パン／マーガリン／米粉／コーンフレーク／なたね油／とうもろこし缶詰／水稲穀粒(はいが精米・精白米)／ごま	鶏若鶏肉さき身／ベーコン／ウィンナー／さくらえび／しらす干し／牛乳	キャベツ／にんじん／温州蜜柑缶詰／だいこん／こまつな／バナナ／こねぎ	骨太チャーハン 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g
28 土	ツナケチャップライス マカロニサラダ コーンスープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／有塩バター／とうもろこし缶詰／マカロニ／なたね油／とうもろこし缶詰／きらず揚げ	まぐろ缶詰／ロースハム／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／キャベツ／バナナ／りんご	きらず揚げ 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 512 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.2 g
				月 平均 栄 養 価	エネルギー 512 kcal 脂 質 16.4 g	たんぱく質 17.9 g 食塩相当量 1.5 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、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

きらず揚げ・・・・・・・・小麦粉 粗糖 なたね油 おからパウダー 食塩 膨張剤

チーズクラッカー・・・・・・・・小麦粉 ナチュラルチーズ 植物油 全粉乳 食塩 砂糖 イースト 膨張剤 酸化防止剤

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