

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			
2 月	納豆ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／ごま油／素精糖／米粉	納豆／あおのり／鶏成鶏肉モモ／牛乳	れんこん／ごぼう／にんじん／にんにく／きょうな／えのきたけ／玉葱／りんご	マーラーカオ すまし汁 牛乳 果物	1杯 [※] - 514 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.0 g	
3 火	わかめごはん ぶり大根 春雨の甘酢あえ 豚汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／なたね油／はるさめ／ごま油／素精糖／さつまいも／薄力粉	生わかめ／ぶり／ロースハム／豚モモ／まぐろ缶詰／牛乳	ねぎ／だいこん／にんじん／きょうな／はくさい／バナナ／玉葱	玉ねぎの落とし焼き 野菜スープ 牛乳 果物	1杯 [※] - 530 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g	
4 水	けんちんうどん さつま芋フライ 牛乳	うどん／なたね油／さつまいも／薄力粉／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉モモ／ベーコン／牛乳	だいこん／にんじん／こまつな／はくさい／玉葱／干し椎茸／バナナ／グリーンピース／りんご	マーラーカオ すまし汁 牛乳 果物	1杯 [※] - 511 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.3 g	
5 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／さといも／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 野菜スープ 牛乳 果物	1杯 [※] - 495 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.1 g	
6 金	トースト ハンバーグ ほうれん草のサラダ きのこスープ 牛乳	食パン／パン粉／なたね油／とうもろこし缶詰／素精糖／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	木綿豆腐／豚ひき肉／鶏心臓／牛乳／まぐろ缶詰／こんぶ／プロセスチーズ	玉葱／ほうれん草／キャベツ／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほんしめじ／えのきたけ／かき(甘がき)／バナナ	チーズ昆布おにぎり 味噌汁 牛乳 果物	1杯 [※] - 485 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g	
7 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／きらず揚げ	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／ぶなしめじ／バナナ	きらず揚げ 味噌汁 牛乳 果物	1杯 [※] - 492 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.4 g	
9 月	ハヤシライス 切干し大根とツナのカガ 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／三温糖／米粉	豚モモ／牛乳／クリーム／パルメザンチーズ／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	1杯 [※] - 517 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g	
10 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／ほうれん草／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	1杯 [※] - 503 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g	
11 水	そぼろごはん 生揚げチャンプルー 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／ごま油／焼きさふ／薄力粉／有塩バター／ごま	鶏若鶏肉ひき肉／生揚げ／ベーコン／かつお節／あおさ／牛乳／絹ごし豆腐	しょうが／ねぎ／にんじん／キャベツ／にら／玉葱／バナナ／りんご	ごまドーナツ 野菜スープ 牛乳 果物	1杯 [※] - 513 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.1 g	
12 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／しらたき／さつまいも／ごま油／プレミックス粉／有塩バター／マーマレード	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	1杯 [※] - 511 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g	
13 金	トースト クリスピーチキン キャベツとみかんのサラダ コロコロスープ 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	1杯 [※] - 521 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g	
14 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	1杯 [※] - 512 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.2 g	
16 月	納豆ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／ごま油／素精糖／米粉	納豆／あおのり／鶏成鶏肉モモ／牛乳	れんこん／ごぼう／にんじん／にんにく／きょうな／えのきたけ／玉葱／りんご	マーラーカオ すまし汁 牛乳 果物	1杯 [※] - 514 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.0 g	
17 火	わかめごはん さばおろし煮 春雨の甘酢あえ 豚汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／なたね油／はるさめ／ごま油／素精糖／さつまいも／薄力粉	生わかめ／まさば／ロースハム／豚モモ／まぐろ缶詰／牛乳	ねぎ／だいこん／にんじん／きょうな／はくさい／バナナ／玉葱	玉ねぎの落とし焼き 野菜スープ 牛乳 果物	1杯 [※] - 530 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g	
18 水	けんちんうどん さつま芋フライ 牛乳	うどん／なたね油／さつまいも／薄力粉／水稲穀粒(はいが精米・精白米)／素精糖／ごま	鶏若鶏肉モモ／牛乳	だいこん／にんじん／こまつな／はくさい／玉葱／干し椎茸／バナナ／りんご	五平餅 豚汁 牛乳 果物	1杯 [※] - 509 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.5 g	
月平均栄養価				エネルギー 脂 質	512 kcal 16.4 g	タンパク質 食塩相当量	17.9 g 1.5 g