

令和7年

1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		
23 木	ごはん マホ-豆腐 ナムル わかめスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/素精糖/かたくり粉/ごま油/ごま/食パン/有塩バター	木綿豆腐/豚ひき肉/しらす干し/生わかめ/牛乳	ねぎ/干し椎茸/しょうが/にんにく/チンゲンツァイ/もやし/にんじん/えのきたけ/りんご/バナナ	しょう油ラスク 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
24 金	食パン 鶏肉のパン粉焼き コロコロサラダ 野菜スープ 果物	食パン/じゃがいも/素精糖/なたね油/オリーブ油/水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏成鶏肉モモ/パルメザンチーズ/あおのり/ハム/焼きのり/牛乳	にんじん/かぶ/キャベツ/玉葱/トマト缶/詰/りんご/バナナ	のり塩おむすび 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g
25 土	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/じゃがいも/なたね油/焼きふ/ソフトビスケット	豚モモ/まぐろ缶詰/あおさ/牛乳	しょうが/玉葱/きゅうり/にんじん/りんご/バナナ	ソフトビスケット 野菜スープ 牛乳 果物	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.4 g
27 月	ごはん さば味噌煮 いそべ和え ワンタンスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/素精糖/ワンタンの皮/とうもろこし缶詰/ごま油/薄力粉/なたね油/コーンフレーク	まさば/焼きのり/豚ひき肉/牛乳/鶏ささみ	しょうが/にんじん/ほうれんそう/だいこん/にら/ねぎ/りんご/バナナ	ロッククッキー 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.2 g
28 火	ごはん 鶏肉の塩から揚げ 小松菜のオイスター炒め 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/米粉/なたね油/素精糖/さつまいも/かたくり粉/ごま油	鶏若鶏肉モモ/豚ひき肉/糸引納豆/牛乳	しょうが/にんにく/玉葱/にんじん/こまつな/なめこ/りんご/葉ねぎ/しゅんぎく/バナナ	納豆チヂミ すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.3 g
29 水	あんかけ焼きそば ローストポテト きのこスープ 果物	蒸し中華めん/なたね油/素精糖/かたくり粉/じゃがいも/水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚モモ/あおのり/あおさ/鶏若鶏肉モモ/油揚げ/牛乳	にんじん/たけのこ/玉葱/はくさい/しめじ/えのきたけ/りんご/ねぎ/かぶ/バナナ	洋風おにぎり 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.4 g
30 木	ごはん 松風焼き キャベツとツナの塩だれ和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/やまといも/かたくり粉/ごま/とうもろこし缶詰/ごま油/食パン	鶏ひき肉/凍り豆腐/まぐろ缶詰/プロセスチーズ/牛乳	ねぎ/しょうが/キャベツ/にんじん/みずな/にんにく/ごぼう/いちご/バナナ	チーズトースト トマトスープ 牛乳 果物	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g
31 金	コッペパン ボークチャップ 焼き野菜のサラダ オニオンスープ 果物	コッペパン/なたね油/素精糖/オリーブ油/水稲穀粒(はいが精米・精白米)/	豚モモ/ウィンナー/大豆/油揚げ/しらす干し/牛乳	玉葱/ブロッコリー/かぼちゃ/まいたけ/にんじん/いちご/バナナ	炊き込みご飯 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g
月 平 均 栄 養 価					エネルギー 498 kcal 脂 質 16.8 g	タンパク質 18.2 g 食塩相当量 1.8 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、いちごから提供します。  
 ◎緊急用食材「豆腐だんご」(生活クラブの商品)入れ替えのため、献立に取り入れています。  
 ◎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

クラッカー・・・・・・・・・・小麦粉 植物油脂 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

豆腐だんご・・・・・・・・・・玉ねぎ 人参 いんげん 長ねぎ 根生姜 豆腐 鶏肉 豚脂 ばれいしょでん粉 パン粉 なたね油  
 しょう油 酒 塩 砂糖 こしょう 発酵調味料 トマトケチャップ 酢

ビスケット・・・・・・・・・・小麦粉 マーガリン 砂糖 バター ショートニング 食塩

コッペパン・・・・・・・・・・小麦粉 食塩 上白糖 パン酵母 ごま油

蒸し中華めん・・・・・・・・・・小麦粉 食塩 貝殻カルシウム