

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			
4 土	ごはん 豆腐だんご 人参しりしり 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／パン粉／ラード／かたくり粉／素精糖／なたね油／じゃがいも／さつまいも	鶏ひき肉／木綿豆腐／まぐろ缶詰／わかめ／牛乳／絹豆腐	玉葱／にんじん／さやいんげん／ねぎ／しょうが／りんご／バナナ	焼き芋 野菜スープ 牛乳 果物	1杯 - 478 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.4 g	
6 月	ごはん 鶏肉のトマト煮 切干大根の中華和え 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／とうもろこし缶詰／ごま油／素精糖／プレミックス粉／メーブルシロップ／ごま	鶏若鶏肉モモ／かつお節／ハム／油揚げ／牛乳／しらす干し	トマト缶詰／玉葱／にんにく／生わかめ／切干大根／にんじん／ねぎ／りんご／いちご	メーブルケーキ すまし汁 牛乳 果物	1杯 - 514 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g	
7 火	ごま昆布ごはん 鮭の塩焼き 根菜の煮物 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／素精糖／なたね油／さといも	こんぶ／しろさけ／ウィンナー／鶏ひき肉／牛乳／鶏ひき肉	ごぼう／れんこん／にんじん／さやいんげん／キャベツ／玉葱／りんご／かぶ／はくさい／せり／バナナ	七草がゆ 味噌汁 牛乳 果物	1杯 - 496 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.9 g	
8 水	和風カレー ブロッコリーサラダ レタススープ 果物	水稻穀粒(はいが精米・精白米)／薄力粉／有塩バター／はちみつ／なたね油／素精糖／クリームコーン缶／マカロニ／米粉／クラッカー	豚モモ／牛乳／ベーコン／プロセスチーズ／ウィンナー	にんじん／玉葱／だいこん／にんにく／しょうが／ブロッコリー／カリフラワー／レタス／いちご／りんご	コーンチャウダー クラッカー 果物	1杯 - 491 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.0 g	
9 木	ごはん マポ-豆腐 ナムル わかめスープ 果物	水稻穀粒(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／たら	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	1杯 - 466 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g	
10 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／オリブ油／水稻穀粒(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／しらす干し	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	1杯 - 499 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g	
11 土	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／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／しらす干し	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	1杯 - 518 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.4 g	
14 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	水稻穀粒(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／ごまつな／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	1杯 - 500 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.3 g	
15 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／水稻穀粒(精白米・はいが精米)／無塩バター	豚モモ／あおのり／ベーコン／焼きのり／牛乳／絹豆腐	にんじん／たけのこ／玉葱／はくさい／しめじ／えのきたけ／干し椎茸／りんご／バナナ	洋風おにぎり 味噌汁 牛乳 果物	1杯 - 472 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g	
16 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	水稻穀粒(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／鶏ひき肉	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	1杯 - 484 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g	
17 金	コッペパン ポークチャップ 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／オリブ油／水稻穀粒(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／たら	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	1杯 - 486 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g	
18 土	ごはん 豆腐だんご 人参しりしり 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／パン粉／ラード／かたくり粉／素精糖／なたね油／じゃがいも／さつまいも	鶏ひき肉／木綿豆腐／まぐろ缶詰／わかめ／牛乳	玉葱／にんじん／さやいんげん／ねぎ／しょうが／りんご／バナナ	焼き芋 野菜スープ 牛乳 果物	1杯 - 478 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.4 g	
20 月	ごはん 鶏肉のトマト煮 ひじきの中華和え 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／とうもろこし缶詰／ごま油／素精糖／プレミックス粉／メーブルシロップ／ごま	鶏若鶏肉モモ／干ひじき／かつお節／ハム／油揚げ／牛乳	トマト缶詰／玉葱／にんにく／ごまつな／にんじん／ねぎ／りんご／いちご	メーブルケーキ すまし汁 牛乳 果物	1杯 - 514 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g	
21 火	ごま昆布ごはん 鮭の塩焼き 根菜の煮物 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／素精糖／なたね油／さといも	こんぶ／しろさけ／ウィンナー／鶏ひき肉／牛乳	ごぼう／れんこん／にんじん／さやいんげん／キャベツ／玉葱／りんご／かぶ／はくさい／せり／バナナ	青菜蒸しパン 味噌汁 牛乳 果物	1杯 - 519 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.0 g	
22 水	和風カレー ブロッコリーサラダ レタススープ 果物	水稻穀粒(はいが精米・精白米)／薄力粉／有塩バター／はちみつ／なたね油／素精糖／さつまいも／ぎょうざの皮	豚モモ／牛乳／ベーコン／プロセスチーズ	にんじん／玉葱／だいこん／にんにく／しょうが／ブロッコリー／カリフラワー／レタス／いちご／りんご	コーンチャウダー クラッカー 果物	1杯 - 498 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g	
月平均栄養価				エネルギー 脂 質	498 kcal 16.8 g	タンパク質 食塩相当量	18.2 g 1.8 g