

令和7年

2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		エネルギー	たんぱく質
1 土	そばろあんかけごはん じゃがバター 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／素精糖／じゃがいも／有塩バター／焼きふ／塩せんべい	鶏若鶏肉ひき肉／わかめ／牛乳／しらす干し	しょうが／玉葱／にんじん／干し椎茸／りんご／バナナ	塩せんべい 野菜スープ 牛乳 果物	462 kcal	たんぱく質 14.7 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.7 g
3 月	いわしの和風チャーハン ぶどう豆 けんちん汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／さといも／米粉／黒砂糖	いわし缶詰／大豆／こんぶ／油揚げ／きな粉／あずき／牛乳／鶏ひき肉	ごぼう／にんじん／葉ねぎ／干しぶどう／だいいん／はくさい／いちご／バナナ	黒糖蒸しパン すまし汁 牛乳 果物	496 kcal	たんぱく質 16.8 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.2 g
4 火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜のしらす和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／ごま油／薄力粉／なたね油	鶏成鶏肉モモ／しらす干し／あおのり／豚ひき肉／さくらえび／牛乳	玉葱／しょうが／にんにく／ほうれんそう／にんじん／えのきたけ／かぼちゃ／温州蜜柑／キャベツ／バナナ	お好み焼き 野菜スープ 牛乳 果物	510 kcal	たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g
5 水	ごはん 豚肉のごま味噌炒め ブロッコリーのナムル すまし汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／ごま／なたね油／とうもろこし缶詰／ごま油／干しうどん	豚モモ／焼きのり／絹ごし豆腐／わかめ／鶏若鶏肉モモ／牛乳	ブロッコリー／にんじん／玉葱／りんご／ねぎ／かぼちゃ／ほうれんそう／しめじ／バナナ	ほうとう風うどん 牛乳 果物	513 kcal	たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g
6 木	ごはん ハンバーグ 切り干し大根のサラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／パン粉／素精糖／さつまいも／食パン／上新粉／グラニュー糖	豚ひき肉／鶏肝臓／脱脂粉乳／牛乳／まぐろ缶詰／豆腐	玉葱／切干しだいこん／ごまつな／にんじん／まいたけ／いちご／バナナ	ココアクリームトースト ミルクスープ 牛乳 果物	528 kcal	たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.4 g
7 金	食パン フライドチキン コールスローサラダ ポテトポタージュ 牛乳	食パン／米粉／なたね油／とうもろこし缶詰／素精糖／じゃがいも／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉胸／ヨーグルト／ロースハム／牛乳／しらす干し	にんにく／キャベツ／にんじん／玉葱／りんご／葉ねぎ／バナナ	ねぎじゃこおにぎり 味噌汁 牛乳 果物	497 kcal	たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.1 g
8 土	ごはん 豚肉とじゃが芋の甘辛煮 キャロットラペ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／素精糖／オリーブ油／ハードビスケット	豚モモ／まぐろ缶詰／牛乳／鶏ひき肉	にんじん／玉葱／キャベツ／えのきたけ／りんご／バナナ	ハードビスケット 野菜スープ 牛乳 果物	510 kcal	たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.8 g
10 月	スパゲッティナポリタン 蒸し鶏サラダ きのこスープ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ／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)／ごま	ウィンナー／鶏若鶏肉胸／生わかめ／かつお加工品／焼きのり／牛乳／豚ひき肉	にんじん／玉葱／青ピーマン／しょうが／キャベツ／きょうな／生しいたけ／しめじ／えのきたけ／わけぎ／温州蜜柑／バナナ	ふりかけおにぎり 豚汁 牛乳 果物	457 kcal	たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g
12 水	ハヤシライス かぼちゃサラダ 野菜スープ 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／オリーブ油／ロールパン／素精糖／クリームコーン	豚モモ／牛乳／パルメザンチーズ／ヨーグルト／きな粉／たら	にんじん／玉葱／しめじ／まいたけ／トマト缶／グリーンピース／かぼちゃ／干しぶどう／レモン／レタス／だいいん／にんにく／温州蜜柑／バナナ	揚げパン コーンスープ 牛乳 果物	524 kcal	たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g
13 木	納豆そばろごはん 鮭のおろし煮 青菜の梅和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／さつまいも／薄力粉	糸納豆／鶏若鶏肉ひき肉／しろさけ／かつお加工品／あおのり／牛乳／鶏ささみ	しょうが／だいいん／ごまつな／もやし／にんじん／梅ひしお／れんこん／なめこ／ねぎ／温州蜜柑／バナナ	カリカリさつま芋フライ すまし汁 牛乳 果物	510 kcal	たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.5 g
14 金	食パン 豚肉のマーメレード焼き カブのサラダ 豆腐と水菜のスープ 牛乳	食パン／マーメレード／なたね油／オリーブ油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／ごま油	豚モモ／まぐろ缶詰／絹ごし豆腐／油揚げ／牛乳／しらす干し	かぶ／にんじん／キャベツ／玉葱／きょうな／りんご／ごぼう／バナナ	きんぴらごはん 味噌汁 牛乳 果物	491 kcal	たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g
15 土	そばろあんかけごはん じゃがバター 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／素精糖／じゃがいも／有塩バター／焼きふ／塩せんべい	鶏若鶏肉ひき肉／わかめ／牛乳／しらす干し	しょうが／玉葱／にんじん／干し椎茸／りんご／バナナ	塩せんべい 野菜スープ 牛乳 果物	462 kcal	たんぱく質 14.7 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.7 g
17 月	ごはん ぶりの照り焼き 五目煮豆 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ジャム／素精糖／さといも／なたね油／米粉	ぶり／大豆／牛乳／鶏ひき肉	ごぼう／にんじん／ごまつな／はくさい／だいいん／りんご／バナナ	ジャム蒸しパン すまし汁 牛乳 果物	528 kcal	たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.4 g
18 火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜のしらす和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／ごま油／薄力粉／なたね油	鶏成鶏肉モモ／しらす干し／あおのり／豚ひき肉／さくらえび／牛乳	玉葱／しょうが／にんにく／ほうれんそう／にんじん／えのきたけ／かぼちゃ／温州蜜柑／キャベツ／バナナ	お好み焼き 野菜スープ 牛乳 果物	510 kcal	たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g
月平均栄養価				エネルギー	501 kcal		たんぱく質 19.5 g
				脂 質	15.5 g		食塩相当量 1.8 g