

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		
19 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／マカロニ／有塩バター／薄力粉／パン粉	豚肩ロース／焼きのり／絹ごし豆腐／わかめ／ロースハム／牛乳／パルメザンチーズ／しらす干し	ブロッコリー／にんじん／玉葱／りんご／ぶなしめじ／ほうれんそう／バナナ	マカロニグラタン 味噌汁 牛乳 果物	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g
20 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／こまつな／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	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.4 g
21 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	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.1 g
22 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	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.8 g
25 火	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 春雨炒め 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま油／緑豆はるさめ／素精糖／なたね油／米粉／かたくり粉	鶏若鶏肉モモ／ベーコン／豆乳／豚ひき肉／牛乳／豆腐	ねぎ／にんにく／にら／にんじん／玉葱／かぶ／なめこ／りんご／いちご	肉まん すまし汁 牛乳 果物	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
26 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／プレミックス粉／白玉粉／クリームコーン	豚モモ／牛乳／ヨーグルト／パルメザンチーズ／プロセスチーズ／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／だいこん／にんにく／温州蜜柑(バナナ)	ボンデケージョ コーンスープ 牛乳 果物	エネルギー 473 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.7 g
27 木	納豆そぼろごはん 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	糸引納豆／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／だいこん／こまつな／もやし／にんじん／梅びしお／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	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.5 g
28 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	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g
				月 平 均 栄 養 価	エネルギー 501 kcal 脂 質 15.5 g	タンパク質 19.5 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。

◎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

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

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

コッパン・・・・・・・・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ごま油 塩

塩せんべい・・・・・・・・・・うるち米 植物油 食塩