

令和7年

3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		
1 土	ビビンバ丼 ポテトのチーズ焼き 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／ごま油／じゃがいも／なたね油／ソフトビスケット	豚ひき肉／プロセスチーズ／ウィンナー／あおさ／牛乳／しらす干し	しょうが／ほうれんそう／えのきたけ／にんじん／玉葱／りんご／バナナ	ソフトビスケット 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 513 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g
3 月	キーマカレー ごぼうサラダ 野菜スープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／薄力粉／有塩バター／素精糖／とうもろこし缶詰／食パン	豚ひき肉／牛乳／ロースハム／鶏ささみ	玉葱／にんじん／青ピーマン／トマト缶詰／にんにく／しょうが／ごぼう／ほうれんそう／えのきたけ／葉ねぎ／いちご／レモン果汁／バナナ	レモンラスク ミルクスープ 牛乳 果物	1杯分 - 478 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
4 火	ごはん 鶏肉の梅バター焼き かぼちゃの和風サラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／有塩バター／なたね油／素精糖／かたくり粉／米粉	鶏成鶏肉モモ／ベーコン／まぐろ缶詰／牛乳／豆腐	にんにく／梅びしお／かぼちゃ／にんじん／玉葱／まいたけ／にら／りんご／バナナ	玉ねぎの落とし焼き すまし汁 牛乳 果物	1杯分 - 498 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.4 g
5 水	おかかごはん さばのごま煮 ほうれん草と大豆の和え物 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／素精糖／じゃがいも／ブレミックス粉／なたね油	まさば／大豆／干ひじき／焼きのり／牛乳／鶏ひき肉	ほうれんそう／にんじん／玉葱／温州蜜柑／バナナ	ココアホットケーキ 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 502 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.7 g
6 木	ソースやきそば おさつスティック わかめスープ 牛乳	蒸し中華めん／なたね油／さつまいも／素精糖／ごま油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚モモ／生わかめ／しらす干し／あおのり／牛乳／しらす干し	にんじん／玉葱／もやし／チンゲンツアイ／しめじ／りんご／バナナ	ごはんせんべい 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 481 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.2 g
7 金	食パン クリスピーチキン キャベツのマリネ オニオンチャウダー 牛乳	食パン／薄力粉／コーンフレーク／なたね油／とうもろこし缶詰／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉ささ身／牛乳／油揚げ／豆腐	キャベツ／にんじん／カリフラワー／干しぶどう／玉葱／いちご／バナナ	きつねおにぎり 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 498 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g
8 土	コーンピラフ 野菜のごま和え 味噌汁 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／ごま／ごま油／素精糖／さつまいも	ウィンナー／油揚げ／牛乳／鶏ささみ	玉葱／にんじん／グリーンピース／ブロッコリー／なめこ／りんご／バナナ	焼き芋 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 479 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g
10 月	ごはん 豚肉の塩麹炒め 野菜の梅和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／じゃがいも／米粉／素精糖	豚モモ／焼きのり／牛乳	ねぎ／にんにく／ブロッコリー／にんじん／梅びしお／チンゲンツアイ／もやし／いちご／バナナ／りんご	バナナケーキ すまし汁 牛乳 果物	1杯分 - 489 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 0.8 g
11 火	納豆ごはん 里芋と鶏肉のうま煮 野菜のツナそぼろ炒め 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／さといも／なたね油／焼きふ／食パン	糸納豆／鶏成鶏肉モモ／まぐろ缶詰／生わかめ／プロセスチーズ／牛乳／豆腐	糸みつば／にんじん／キャベツ／玉葱／きょうな／みかん／バナナ／クリームコーン	チーズトースト コーンスープ 牛乳 果物	1杯分 - 501 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g
12 水	ごはん 飛竜頭 味噌ドレッシングサラダ すまし汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／やまといも／かたくり粉／なたね油／素精糖／そうめん／ごま油／とうもろこし缶詰	木綿豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／干ひじき／しらす干し／あおさ／豚ひき肉／牛乳	ねぎ／干し椎茸／しょうが／はくさい／だいこん／にんじん／ごま／つな／えのきたけ／りんご／キャベツ／もやし／バナナ	味噌にゅう麺 牛乳 果物	1杯分 - 486 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.8 g
13 木	ごはん ブルコギ 春雨の甘酢和え 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／素精糖／なたね油／普通はるさめ／とうもろこし缶詰／ごま油／じゃがいも／無塩バター	豚モモ／ベーコン／牛乳／たら	玉葱／にんじん／にら／りんご／にんにく／ブロッコリー／はくさい／バナナ	じゃがバター すまし汁 牛乳 果物	1杯分 - 517 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.5 g
14 金	ジャムパン かじきのパン粉焼き カブとりんごのサラダ マカロニスープ 牛乳	食パン／りんごジャム／パン粉／オリーブ油／素精糖／マカロニ／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油	めかじき／パルメザンチーズ／ロースハム／豚ひき肉／牛乳	パセリ／かぶ／りんご／にんじん／玉葱／トマト缶詰／ごぼう／さやえんどう／しょうが／いちご	そぼろチャーハン 味噌汁 牛乳 果物	1杯分 - 479 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.1 g
15 土	ビビンバ丼 ポテトのチーズ焼き 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／ごま油／じゃがいも／なたね油／ソフトビスケット	豚ひき肉／プロセスチーズ／ウィンナー／あおさ／牛乳／しらす干し	しょうが／ほうれんそう／えのきたけ／にんじん／玉葱／りんご／バナナ	ソフトビスケット 野菜スープ 牛乳 果物	1杯分 - 513 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g
17 月	キーマカレー ごぼうサラダ 野菜スープ 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／薄力粉／有塩バター／素精糖／とうもろこし缶詰／食パン	豚ひき肉／牛乳／ロースハム／鶏ささみ	玉葱／にんじん／青ピーマン／トマト缶詰／にんにく／しょうが／ごぼう／ほうれんそう／えのきたけ／葉ねぎ／いちご／レモン果汁／バナナ	レモンラスク ミルクスープ 牛乳 果物	1杯分 - 478 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
18 火	ごはん 鶏肉の梅バター焼き かぼちゃの和風サラダ 味噌汁 牛乳	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／有塩バター／なたね油／素精糖／かたくり粉／米粉	鶏成鶏肉モモ／ベーコン／まぐろ缶詰／牛乳／豆腐	にんにく／梅びしお／かぼちゃ／にんじん／玉葱／まいたけ／にら／りんご／バナナ	玉ねぎの落とし焼き すまし汁 牛乳 果物	1杯分 - 498 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.4 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月平均栄養価			エネルギー 508 kcal 脂 質 16.7 g	タンパク質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g