令和5年　2月分　３歳未満児献立表

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前	栄養価
1／水	ご飯 すまし汁(豆腐・麩) 鶏肉の味噌漬け焼き うの花炒り煮 わかめとしらすの酢の物	水稲穀粒(精白米)／花麩／三温糖／白ごま(いり)／なたね油	牛乳900ml／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／おから(新製法)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／しらす干し	にんじん／ごぼう／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.7 g
2／木	ご飯 わかめの和風スープ お魚ナゲット ジャーマンポテト キャベツのツナ和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／じゃがいも／ごま油／サンドイッチ食パン	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／むきがれい／絹ごし豆腐／たまご／あおのり／ベーコン	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／にんにく(りん茎)／キャベツ／バナナ	牛乳 ◆クリームサンド 果物(バナナ) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g
3／金	ドライカレー わかめスープ ウインナーソテー マカロニサラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／薄力粉／三温糖／サラダ油／さつまいも	牛乳900ml／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ウィンナー／ロースハム／牛乳／大豆(国産､ゆで)／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／青ピーマン／トマト缶詰(ホール)／ねぎ／きゅうり／いちご	麦茶 ◆鬼まんじゅう ◆節分豆 果物(いちご) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g
4／土	豆乳ロール キャベツベーコンスープ 鶏肉の照焼き 温サラダ	豆乳ロール／三温糖／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／黒ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	牛乳／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／魚肉ソーセージ／牛乳／塩ざけ	キャベツ／玉葱／西洋かぼちゃ／バナナ	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g
6／月	ご飯 三色そぼろ 呉汁 鮭のくわ焼き ﾎｳﾚﾝｿｳとえのき茸のお浸し	水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／薄力粉	牛乳900ml／豚ひき肉／たまご／油揚げ／大豆(国産､ゆで)／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／かに風味かまぼこ／かつお加工品	しょうが／にんじん／だいこん／ねぎ／ほうれんそう／えのきたけ／いちご	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物(いちご) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g
7／火	ご飯 味噌汁(わかめ・油揚げ) 麻婆豆腐 きんぴらごぼう 大豆入りポテトサラダ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／じゃがいも／コッペパン／サフラワー油／上白糖	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／豚ひき肉／ロースハム／大豆(国産､ゆで)／	玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／ごぼう／きゅうり／りんご	のむヨーグルト ◆きな粉揚げパン 果物(りんご) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.6 g
8／水	ご飯 おこと汁 鰤の照り焼き 高野豆腐の含め煮 納豆	水稲穀粒(精白米)／さといも／糸こんにゃく／三温糖／豆腐ドーナツ	牛乳900ml／さつま揚げ／あずき(乾)／かたくちいわし(煮干し)／ぶり／凍り豆腐／鶏小間／糸引納豆	にんじん／ごぼう／だいこん／しょうが／グリンピース(冷凍)／いちご	牛乳 豆腐ドーナツ 果物(いちご) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g
9／木	ご飯 豚肉そぼろ 白菜と豆腐のスープ 鮭のムニエル パンプキンサラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／薄力粉／ノンエッグマヨネーズ	牛乳900ml／豚ひき肉／絹ごし豆腐／しろさけ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／かつお加工品(かつお節)／サラダチーズ	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／はくさい／ねぎ／えのきたけ／西洋かぼちゃ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆おかかチーズおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.0 g
10／金	にんじんロール 南瓜のポタージュ 鶏肉のﾖｰｸﾞﾙﾄ味噌焼き マカロニケチャップ和え イタリアンサラダ	牛乳パン／薄力粉／有塩バター／三温糖／マカロニ／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／豚小間／牛乳1L／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／ロースハム／サラダチーズ／油揚げ	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／いよかん	麦茶 ◆きつねごはん 果物(いよかん) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.9 g
13／月	ご飯 野菜あんかけ煮 中華風コーンスープ 鶏肉の塩麹焼き さつまいもサラダ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／さつまいも／ノンエッグマヨネーズ	牛乳900ml／豚小間／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮付き)	はくさい／にんじん／玉葱／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／干し椎茸／にんにく(りん茎)／しょうが／ねぎ／きゅうり	牛乳 ◆塩おにぎり 果物(でこぽん) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 453 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 4.7 g
14／火	ご飯 すまし汁(わかめ・麩) 鶏肉の唐揚げ けんちん煮 白菜とハムのサラダ	水稲穀粒(精白米)／花麩／薄力粉／サフラワー油／さといも／三温糖	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚小間／焼き豆腐／ロースハム／絹ご	にんじん／ごぼう／れんこん／だいこん／はくさい／あんぱんまんスイートりん／いちご	牛乳 ◆米粉と豆腐のケーキ 果物(いちご) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g
15／水	ご飯 すまし汁(豆腐・麩) 鶏肉の味噌漬け焼き うの花炒り煮 わかめとしらすの酢の物	水稲穀粒(精白米)／花麩／三温糖／白ごま(いり)／なたね油	牛乳900ml／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／おから(新製法)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／しらす干し	にんじん／ごぼう／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆塩にぎり 果物(バナナ) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.7 g
16／木	ご飯 わかめの和風スープ お魚ナゲット ジャーマンポテト キャベツのツナ和え	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／じゃがいも／ごま油／サンドイッチ食パン	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／むきがれい／絹ごし豆腐／たまご／あおのり／ベーコン	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／にんにく(りん茎)／キャベツ／バナナ	牛乳 ◆クリームサンド 果物(バナナ) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g
17／金	ご飯 豚肉そぼろ 白菜と豆腐のスープ 鮭のムニエル パンプキンサラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／薄力粉／ノンエッグマヨネーズ	牛乳900ml／豚ひき肉／絹ごし豆腐／しろさけ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／かつお加工品(かつお節)／サラダチーズ	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／はくさい／ねぎ／えのきたけ／西洋かぼちゃ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆おかかチーズおにぎり 果物(バナナ) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.0 g
18／土	豆乳ロール キャベツベーコンスープ 鶏肉の照焼き 温サラダ	豆乳ロール／三温糖／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／黒ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	牛乳／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／魚肉ソーセージ／牛乳／塩ざけ	キャベツ／玉葱／西洋かぼちゃ／バナナ	牛乳 ◆鮭おにぎり 果物(バナナ) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 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	488 kcal	タンパク質	21.1 g
脂質	18.1 g	食塩相当量	2.1 g

令和5年　2月分　３歳未満児献立表

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前	栄養価
20／月	ご飯 三色そぼろ 呉汁 鮭のくわ焼き ﾎｳﾚﾝｿｳとえのき茸のお浸し	水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／薄力粉	牛乳900ml／豚ひき肉／たまご／油揚げ／大豆(国産､ゆで) ／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／かに風味かまぼこ／かつお加工品(かつお節)	しょうが／にんじん／だいこん／ねぎ／ほうれんそう／えのきたけ／いちご	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物（いちご） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal たんぱく質 27.1 g 脂　質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g
21／火	ご飯 味噌汁（わかめ・油揚げ） 麻婆豆腐 きんぴらごぼう 大豆入りポテトサラダ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくり粉／じゃがいも／コッペパン／サフラワー油／上白糖	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／豚ひき肉／ロースハム／大豆(国産､ゆで) ／のむヨーグルト／きな	玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／ごぼう／きゅうり／りんご	のむヨーグルト ◆きな粉揚げパン 果物(りんご) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal たんぱく質 19.1 g 脂　質 15.9 g 食塩相当量 2.6 g
22／水	ご飯 おこと汁 鰤の照り焼き 高野豆腐の含め煮 納豆	水稲穀粒(精白米)／さといも／糸こんにゃく／三温糖／豆腐ドーナツ	牛乳900ml／さつま揚げ／あずき(乾) ／かたくちいわし(煮干し)／ぶり／凍り豆腐／鶏小間／糸引納豆	にんじん／ごぼう／だいこん／しょうが／グリンピース(冷凍)／いちご	牛乳 豆腐ドーナツ 果物（いちご） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal たんぱく質 23.2 g 脂　質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g
24／金	にんじんロール 南瓜のポタージュ 鶏肉のﾖｰｸﾞﾙﾄ味噌焼き マカロニケチャップ和え イタリアンサラダ	牛乳パン／薄力粉／有塩バター／三温糖／マカロニ／サフラワー油／グラニュー糖	牛乳900ml／豚小間／牛乳１L／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／ロースハム／サラダチーズ／たまご	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／いよかん	麦茶 ◆わかめおにぎり 果物（いよかん） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478 kcal たんぱく質 17.8 g 脂　質 24.9 g 食塩相当量 1.9 g
25／土	ブリオッシュ チキンスープ 魚の味噌マヨネーズ焼き 大根のおかかサラダ	ブリオッシュ／かたくり粉／三温糖／サフラワー油／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳／鶏小間／めかじき／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／かつお加工品(かつお節)／牛乳／わかめご飯の素	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／だいこん／バナナ	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 22.3 g 食塩相当量 1.4 g
27／月	ご飯 野菜あんかけ煮 中華風コーンスープ 鶏肉の塩麹焼き さつまいもサラダ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／さつまいも／ノンエッグマヨネーズ	牛乳900ml／豚小間／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮付き)	はくさい／にんじん／玉葱／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／干し椎茸／にんにく(りん茎)／しょうが／ねぎ／きゅうり	牛乳 ◆塩おにぎり 果物（でこぽん） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 453 kcal たんぱく質 17.3 g 脂　質 14.1 g 食塩相当量 4.7 g
28／火	ご飯 すまし汁（わかめ・麩） 鶏肉の唐揚げ けんちん煮 白菜とハムのサラダ	水稲穀粒(精白米)／花麩／薄力粉／サフラワー油／さといも／三温糖	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚小間／焼き豆腐／ロースハム／絹ごし豆腐／たまご	にんじん／ごぼう／れんこん／だいこん／はくさい／いちご	牛乳 ◆米粉と豆腐のケーキ 果物（いちご） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal たんぱく質 18.9 g 脂　質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g