令和5年　6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／木	ご飯 味噌汁（玉葱・若芽・キャ 魚のあんかけ さつまいもサラダ 海苔の佃煮	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／三温糖／さつまいも／とうもろこし(冷凍) ／白ごま(いり) ／サラダ油	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／むきがれい／焼きのり／塩昆布	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／干し椎茸／バナナ	牛乳 ◆塩昆布と天かすにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal たんぱく質 19.4 g 脂　質 12.3 g 食塩相当量 1.8 g
2／金	わかめごはん 五目汁 チキンパン粉焼き 切干大根の煮物 温サラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／ノンエッグマヨネーズ／パン粉(乾燥)／三温糖／じゃがいも／食パン(市販品) ／有塩バター	牛乳900ml／わかめご飯の素／絹ごし豆腐／たまご／鰹節（花かつお）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／魚肉ソーセー	たけのこ(ゆで)／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／にんじん／切干しだいこん／西洋かぼちゃ／えだまめ(冷凍)／バナナ	牛乳 ◆バターパン 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal たんぱく質 19.7 g 脂　質 16.0 g 食塩相当量 1.4 g
3／土	ハムロールパン わかめと卵のスープ 鶏肉のﾖｰｸﾞﾙﾄ味噌焼き きゅりのしらすあえ	ロールパン／かたくり粉／三温糖／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	牛乳1L／ロースハム／たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／しらす干し(半乾	にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／キャベツ／バナナ	牛乳 ◆焼肉おにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488 kcal たんぱく質 22.4 g 脂　質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g
5／月	パンプキンカレーライス マカロニスープ 豚肉ときゅうりのサラダ ひじきの中華和え	水稲穀粒(精白米)／ABCマカロニ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／白ごま(すり) ／ごま油／三温糖／蒸しパン粉	牛乳900ml／鶏小間／豚ロース(赤肉)／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／かつお加工品(かつお節)／ロースハム／牛乳1L／サラダチーズ	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆ウインナーチーズ蒸パン 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g
6／火	ロールパン クリームシチュー 高野豆腐ハンバーグ アスパラコーンソテー マカロニサラダ	ロールパン／じゃがいも／薄力粉／有塩バター／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／サフラワー油／マカロニ／ノンエッグマ	牛乳1L／豚小間／凍り豆腐／豚ひき肉／牛乳／ロースハム	玉葱／にんじん／アスパラガス／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 484 kcal たんぱく質 19.6 g 脂　質 18.9 g 食塩相当量 1.4 g
7／水	ご飯 味噌汁(じゃが芋･玉葱) 鶏肉の味噌漬け焼き 七色サラダ 納豆	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／白ごま(いり) ／サラダ油／ごま油	牛乳900ml／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／サラダチーズ／糸引納豆	玉葱／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／にんじん／メロン(温室)	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(メロン) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal たんぱく質 23.4 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g
8／木	ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 鶏のカレー風味唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 隠元のごまマヨネーズ和え	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／サラダ油／三温糖／白ごま(いり) ／食パン(市販品) ／ノンエッグマヨネーズ	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／絹ごし豆腐／鰹節（花かつお）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ひき肉／ツナチャンク／	日本かぼちゃ／さやいんげん／にんじん／小玉すいか	牛乳 ◆しらすトースト 果物（小玉スイカ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
9／金	ご飯 豚肉と玉葱のスープ 鯵の梅肉ソース じゃが芋のごま味噌だれ 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／三温糖／じゃがいも／白ごま(すり) ／普通はるさめ(乾)／ノンエッグマ	牛乳900ml／豚小間／鰹節（花かつお）／まあじ／ロースハム	玉葱／梅干し(塩漬)／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆バタートースト 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 12.9 g 食塩相当量 1.7 g
10／土	チーズパン キャベツベーコンスープ 鶏肉の照焼き アスパラポテトサラダ	コッペパン／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳1L／プロセスチーズ／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム	キャベツ／玉葱／アスパラガス／にんじん／バナナ	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485 kcal たんぱく質 20.7 g 脂　質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g
12／月	キャロブパン 野菜スープ タンドリーチキン チリコンカン イタリアンサラダ	キャロブパン／じゃがいも／三温糖／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ウィンナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／大豆(国産､ゆで) ／豚ひき肉／ロースハム／サラ	玉葱／にんじん／キャベツ／にんにく(りん茎)／グリンピース(冷凍)／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆きつねごはん 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal たんぱく質 22.0 g 脂　質 21.9 g 食塩相当量 2.3 g
13／火	ご飯 チキンスープ マカロニグラタン れんこんサラダ ゆでブロッコリー	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／マカロニ／薄力粉／有塩バター／三温糖／白ごま(すり) ／黒砂糖	牛乳1L／鶏小間／ベーコン／ピザ用チーズ／ロースハム	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／玉葱／れんこん／きゅうり／ブロッコリー／小玉すいか	麦茶 ◆ちんぴん 果物（小玉スイカ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal たんぱく質 15.8 g 脂　質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
14／水	ご飯 和風カレースープ ハンバーグ じゃが芋のきんぴら チョレギサラダ	水稲穀粒(精白米)／サラダ油／パン粉(乾燥)／じゃがいも／白ごま(いり) ／三温糖／ごま油	牛乳900ml／豚小間／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／味付けのり／鶏若鶏肉ひき肉	にんじん／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／グリンピース(冷凍)／バナナ	牛乳 ◆チキンライス 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal たんぱく質 19.2 g 脂　質 18.5 g 食塩相当量 1.3 g
15／木	ご飯 味噌汁（玉葱・若芽・キャ 魚のあんかけ さつまいもサラダ 海苔の佃煮	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／三温糖／さつまいも／とうもろこし(冷凍) ／白ごま(いり) ／サラダ油	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／むきがれい／焼きのり／塩昆布	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／干し椎茸／バナナ	牛乳 ◆塩昆布と天かすにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal たんぱく質 19.4 g 脂　質 12.3 g 食塩相当量 1.8 g
16／金	わかめごはん 五目汁 チキンパン粉焼き 切干大根の煮物 温サラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／ノンエッグマヨネーズ／パン粉(乾燥)／三温糖／じゃがいも／食パン(市販品) ／有塩バター	牛乳900ml／わかめご飯の素／絹ごし豆腐／たまご／鰹節（花かつお）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／魚肉ソーセー	たけのこ(ゆで)／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／にんじん／切干しだいこん／西洋かぼちゃ／えだまめ(冷凍)／バナナ	牛乳 ◆バターパン 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal たんぱく質 19.7 g 脂　質 16.0 g 食塩相当量 1.4 g
17／土	ハムロールパン わかめと卵のスープ 鶏肉のﾖｰｸﾞﾙﾄ味噌焼き きゅりのしらすあえ	ロールパン／かたくり粉／三温糖／水稲穀粒(精白米)／白ごま(いり)	牛乳1L／ロースハム／たまご／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／しらす干し(半乾	にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／キャベツ／バナナ	牛乳 ◆焼肉おにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488 kcal たんぱく質 22.4 g 脂　質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g

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
19／月	パンプキンカレーライス マカロニスープ 豚肉ときゅうりのサラダ ひじきの中華和え	水稲穀粒(精白米)／ABCマカロニ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／白ごま(すり) ／ごま油／三温糖／蒸しパン粉	牛乳900ml／鶏小間／豚ロース(赤肉)／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／かつお加工品(かつお節)／ロースハム／牛乳１L／サラダチーズ／ウィンナー	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆ウインナーチーズ蒸パン 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g
20／火	ロールパン クリームシチュー 高野豆腐ハンバーグ アスパラコーンソテー マカロニサラダ	ロールパン／じゃがいも／薄力粉／有塩バター／パン粉(乾燥)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／サフラワー油／マカロニ／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒	牛乳１L／豚小間／凍り豆腐／豚ひき肉／牛乳／ロースハム	玉葱／にんじん／アスパラガス／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆ごまおにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 484 kcal たんぱく質 19.6 g 脂　質 18.9 g 食塩相当量 1.4 g
21／水	ご飯 味噌汁(じゃが芋･玉葱) 鶏肉の味噌漬け焼き 七色サラダ 納豆	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／白ごま(いり) ／サラダ油／ごま油	牛乳900ml／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／サラダチーズ／糸引納豆／牛乳１L／わかめご	玉葱／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／にんじん／メロン(温室)	牛乳 ◆わかめおにぎり 果物(メロン) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal たんぱく質 23.4 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g
22／木	ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 鶏のカレー風味唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 隠元のごまマヨネーズ和え	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／サラダ油／三温糖／白ごま(いり) ／食パン(市販品) ／ノンエッグマヨネーズ	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／絹ごし豆腐／鰹節（花かつお）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ひき肉／ツナチャンク／しらす干し(微乾燥品)	日本かぼちゃ／さやいんげん／にんじん／小玉すいか	牛乳 ◆しらすトースト 果物（小玉スイカ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
23／金	ご飯 豚肉と玉葱のスープ 鰺の梅肉ソース じゃが芋のごま味噌だれ 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／うどん(ゆで)／薄力粉／サラダ油／三温糖／じゃがいも／白ごま(すり) ／普通はるさめ(乾)／ノンエッグマヨネーズ／食パン(市	牛乳900ml／豚小間／鰹節（花かつお）／まあじ／ロースハム	玉葱／梅干し(塩漬)／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆バタートースト 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 12.9 g 食塩相当量 1.7 g
24／土	チーズパン キャベツベーコンスープ 鶏肉の照焼き アスパラポテトサラダ	コッペパン／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／水稲穀粒(精白米)	牛乳１L／プロセスチーズ／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム	キャベツ／玉葱／アスパラガス／にんじん／バナナ	牛乳 ◆ふりかけおにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485 kcal たんぱく質 20.7 g 脂　質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g
26／月	キャロブパン 野菜スープ タンドリーチキン チリコンカン イタリアンサラダ	キャロブパン／じゃがいも／三温糖／サフラワー油／水稲穀粒(精白米)	牛乳900ml／ウィンナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ブルガリアヨーグルト／大豆(国産､ゆで) ／豚ひき肉／ロースハム／サラダチーズ／油揚げ	玉葱／にんじん／キャベツ／にんにく(りん茎)／グリンピース(冷凍)／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆きつねごはん 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal たんぱく質 22.0 g 脂　質 21.9 g 食塩相当量 2.3 g
27／火	ご飯 チキンスープ マカロニグラタン れんこんサラダ ゆでブロッコリー	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／マカロニ／薄力粉／有塩バター／三温糖／白ごま(すり) ／黒砂糖	牛乳１L／鶏小間／ベーコン／ピザ用チーズ／ロースハム	にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／玉葱／れんこん／きゅうり／ブロッコリー／小玉すいか	麦茶 ◆ちんぴん 果物（小玉スイカ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal たんぱく質 15.8 g 脂　質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
28／水	ご飯 和風カレースープ ハンバーグ じゃが芋のきんぴら チョレギサラダ	水稲穀粒(精白米)／サラダ油／パン粉(乾燥)／じゃがいも／白ごま(いり) ／三温糖／ごま油	牛乳900ml／豚小間／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／味付けのり／鶏若鶏肉ひき肉	にんじん／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／グリンピース(冷凍)／バナナ	牛乳 ◆チキンライス 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal たんぱく質 19.2 g 脂　質 18.5 g 食塩相当量 1.3 g
29／木	ご飯 味噌汁（玉葱・若芽・キャ 魚のあんかけ さつまいもサラダ 海苔の佃煮	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／三温糖／さつまいも／とうもろこし(冷凍) ／白ごま(いり) ／サラダ油	牛乳900ml／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／むきがれい／焼きのり／塩昆布	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／干し椎茸／バナナ	牛乳 ◆塩昆布と天かすにぎり 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal たんぱく質 19.4 g 脂　質 12.3 g 食塩相当量 1.8 g
30／金	わかめごはん 五目汁 チキンパン粉焼き 切干大根の煮物 温サラダ	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／ノンエッグマヨネーズ／パン粉(乾燥)／三温糖／じゃがいも／食パン(市販品) ／有塩バター	牛乳900ml／わかめご飯の素／絹ごし豆腐／たまご／鰹節（花かつお）／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／パルメザンチーズ／魚肉ソーセージ／牛乳１L	たけのこ(ゆで)／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／にんじん／切干しだいこん／西洋かぼちゃ／えだまめ(冷凍)／バナナ	牛乳 ◆バターパン 果物（バナナ） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal たんぱく質 19.7 g 脂　質 16.0 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	490 kcal	タンパク質	20.4 g
脂　質	17.1 g	食塩相当量	1.8 g