

12月 給食献立表

令和6年

幼児

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	ごはん 赤魚の照り焼き ひじきサラダ みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油・麩 自然素材のお菓子	きゅうり・キャベツ・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・穀物酢 煮干しだし
3	火	ごはん 高野豆腐の含め煮 ゆかり和え みそ汁	フルーツ寒天 牛乳	凍り豆腐・鶏もも ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・冷凍いんげん・車糖	にんじん・大根・乾しいたけ はくさい・きゅうり・ゆかりふりかけ ぶなしめじ・パイン・もも缶 みかん缶・寒天	本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし かつお・昆布だし
4	水	牛丼 みそ汁	小豆ケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 じゃがいも ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ カットわかめ	煮干しだし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし
5	木	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	抹茶クッキー 牛乳	鮭・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米 冷凍グリーンピース・車糖 薄力粉・上新粉 無塩バター	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・葉ねぎ	清酒・食塩・煮干しだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ベーキングパウダー 抹茶・かつお・昆布だし
6	金	バターロール 牛肉のトマト煮込み 春雨サラダ 牛乳	菜めしおにぎり お茶	普通牛乳	バターロールパン・牛肉 じゃがいも・ブイヨン 普通はるさめ・車糖・ごま油 米・菜飯ふりかけ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 きゅうり	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ・穀物酢 番茶
7	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン	ケチャップ・食塩・番茶
9	月	ごはん さわらの西京焼き ひじき煮 みそ汁	のり塩ポテト 牛乳	さわら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・乾燥ひじき 車糖・じゃがいも 調合油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・カットわかめ 葉ねぎ・あおのり	清酒・本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし かつお・昆布だし
10	火	ごはん 鶏の照り焼き ナムル スープ	自然素材のお菓子 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 冷凍コーン・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	しょうが・ほうれんそう りよくとうもろやし・にんじん カットわかめ・えのきたけ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩
11	水	カレーライス さわやかサラダ	みかんゼリー 牛乳	普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン・調合油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・寒天	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢
12	木	ごはん さばの味噌煮 酢の物 すまし汁	自然素材のお菓子 牛乳	さば・ソフト豆腐・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・麩 自然素材のお菓子	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・根みつば	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
13	金	食パン 豆乳シチュー サラダ 牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	食パン・無調整豆乳 薄力粉・顆粒コンソメ 冷凍コーン・マヨドレ・米 わかめふりかけ	西洋かぼちゃ・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ グリーンピース・スイートコーン缶 キャベツ・きゅうり	清酒・食塩・穀物酢・番茶
14	土	クリスマス祝会 (弁当日)	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
16	月	ごはん さわらのカレー風味焼き ゆかり和え すまし汁	小豆寒天 牛乳	さわら・こしあん 普通牛乳	米・白味噌・麩	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ たまねぎ・葉ねぎ・寒天	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
17	火	ごはん チンジャオロース きゅうりの浅漬け スープ	自然素材のお菓子 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・牛肉・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ・冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・たけのこ水煮 きゅうり・はくさい	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩・昆布茶
18	水	中華丼 みそ汁	ふかし芋 牛乳	豚もも・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・顆粒鶏ガラ・かたくり粉 さつまいも	はくさい・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし
19	木	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	あかうお・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨドレ 冷凍グリーンピース・車糖 さつまいも 自然素材のお菓子	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・ぶなしめじ・葉ねぎ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし 煮干しだし
20	金	ドッグパン 鶏肉の唐揚げ 大豆サラダ スープ 牛乳 <small>お誕生日会</small>	フルーツミックス お茶	鶏もも・卵・普通牛乳	ドッグパン・かたくり粉 調合油・大豆水煮・マヨドレ 冷凍コーン・顆粒コンソメ	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・カットわかめ りよくとうもろやし・パイン缶 もも缶	清酒・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢・みかん缶
21	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにやく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・煮干しだし・番茶
23	月	ごはん 鮭の塩焼き きざみのり和え すまし汁	コーン蒸しパン 牛乳	鮭・普通牛乳	米・薄力粉・車糖・調合油 冷凍コーン	はくさい・キャベツ・にんじん キザミノリ・カットわかめ たまねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・かつお・昆布だし うすくちしょうゆ ベーキングパウダー
24	火	ごはん 牛肉の時雨煮 きざみのり和え すまし汁	りんごゼリー 牛乳	ソフト豆腐・普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ はくさい・きゅうり キザミノリ・カットわかめ りんご飲料・寒天	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
25	水	ごはん マーボー春雨 きゅうりのおかか和え 中華スープ	キャラットケーキ 牛乳	赤みそ・かつお節 普通牛乳	米・普通はるさめ 合挽ミンチ・車糖 顆粒コンソメ・顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・青ピーマン 生しいたけ・きゅうり カットわかめ・大根	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩
26	木	ごはん たら味噌マヨ焼き ごま和え みそ汁	五平餅おやき 牛乳	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・赤みそ 普通牛乳	米・たけや味噌・マヨドレ いりごま・車糖・すりごま	キャベツ・きゅうり・にんじん カットわかめ・なめこ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・煮干しだし
27	金	丸パン 具だくさんスープ ツナサラダ 果物 牛乳	ゆかりおにぎり お茶	鶏もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳	丸パン・じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ・米	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・バナナ ゆかりふりかけ	食塩・穀物酢・番茶
28	土	弁当日	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
30	月	休園日					
31	火	休園日					

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
527 kcal	21.9 g	18.6 g	72.3 g	250 mg	2.2 mg	231 μg	0.36 mg	0.41 mg	26 mg	1.8 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100～150ccを飲んでいただきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。