

12月 給食献立表



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。

献立は都合により変更することがあります。

だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。



14. 25日はふりかけが出ます

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
1 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと 豚肉のケチャップ煮 にらともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	140 6.8 3.7 1.3	286 10.4 7.1 1.1	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	じゃがいも さとう 米 油	にんじん たまねぎ グリーンピース にら もやし
3 月	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め キャベツと大根の汁物	牛乳 ひじき入りド ライカレー	熱量 蛋白 脂質 塩分	374 20.3 13.2 1.5	473 20.9 14.6 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ ひじき 牛乳	ゴマ油 米 油	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ 大根 にんにく ピーマン
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏ささみのピカタ 小松菜のおひたし 豆腐とえのきだけのみそ汁	乳飲料 焼きそば	熱量 蛋白 脂質 塩分	316 25.1 11.4 2.0	434 25.0 12.6 1.7	kcal g g g	鶏肉 卵 乳飲料 粉チーズ のり みそ 青のり 豆腐 牛乳 ヨーグルト わかめ 豚肉	小麦粉 バター 油 米 さとう 中華麺	パセリ こまつな にんじん キャベツ もやし えのきだけ
5 水	乳飲料 ごはん	鮭のフライ ゆでやさい 白菜ともやしのみそ汁	牛乳 さつまいもと リンゴの重 ね煮	熱量 蛋白 脂質 塩分	374 19.1 15.4 1.4	475 20.2 14.1 1.2	kcal g g g	鮭 卵 油揚げ みそ 乳飲料 牛乳	パン粉 揚げ油 さつまいも さとう 米 小麦粉	キャベツ はくさい もやし りんご
6 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー かぶとキャベツのサラダ	牛乳 シュガー トースト	熱量 蛋白 脂質 塩分	459 15.4 20.7 1.9	545 16.9 19.2 1.6	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 牛乳 ヨーグルト	油 じゃがいも 小麦粉 バター パン さとう 米	たまねぎ にんじん パセリ かぶ みかん缶 キャベツ オレンジジュース
7 金	牛乳 ごはん	五目豆 大麦麺と小松菜のすまし汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 蛋白 脂質 塩分	422 19.4 15.5 1.9	511 20.2 16.5 1.6	kcal g g g	大豆 豚肉 こんぶ 凍り豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 さとう バター 大麦麺	にんじん こんにゃく ごぼう たまねぎ グリーンピース こまつな
8 土	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱりいため じゃがいもと わかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	151 12.5 5.3 1.3	294 15.0 8.6 1.2	kcal g g g	豚肉 わかめ みそ 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが ピーマン たまねぎ
10 月	牛乳 ごはん	五目きんぴら さつまいもと 長ネギのみそ汁	牛乳 ツナそぼろ ごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	368 14.9 9.7 1.6	468 16.7 11.9 1.4	kcal g g g	豚肉 ちくわ みそ ツナ水煮缶 牛乳	油 さとう ごま さつまいも 米	にんじん ごぼう つきこんにゃく 長ねぎ
11 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートボールの トマトソースかけ コールスロー あおなと玉ねぎのみそ汁	牛乳 きなこマフィ ン	熱量 蛋白 脂質 塩分	438 23.0 22.9 1.6	527 23.6 21.2 1.4	kcal g g g	豚肉 スキムミルク 卵 みそ きなこ ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 パン粉 でんぷん さとう ゴマ 小麦粉 バター 米	玉ねぎ トマト たまねぎ こまつな キャベツ トマトピューレ
12 水	牛乳 ごはん	さわらのみそ焼き 白菜ともやしのナムル 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 ゴマと青の りのごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	373 19.9 12.6 1.8	472 20.8 14.2 1.6	kcal g g g	さわら みそ 豆腐 わかめ 青のり 牛乳	さとう ゴマ ゴマ油 米	はくさい にんじん もやし
13 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のママレード焼き ほうれん草とキャベツ のけずりぶし和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 和風スパゲ ティ	熱量 蛋白 脂質 塩分	339 20.2 11.3 1.8	452 21.3 12.6 1.6	kcal g g g	鶏肉 けずりぶし わかめ みそ シヨルダーベーコン ヨーグルト 牛乳	ママレード 油 じゃがいも スパゲッティ さとう 米	にんにく ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ しめじ ピーマン にんじん
14 金	乳飲料 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ きなこふりかけ	牛乳 しらす チャーハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	401 19.2 14.3 1.8	476 20.0 13.3 1.6	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 しらす干し 乳飲料 牛乳 きなこ	米 油 さとう でんぷん ゴマ油 春雨	にんにく しょうが 長ネギ にんじん もやし たけのこ 玉ねぎ



日	乳児	乳 児		栄 養 量			主 な 材 料			
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
15 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とえのきだけのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	128 6.5 3.4 1.1	276 10.1 6.9 1.0	kcal g g g	豚肉 麩 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たまねぎ グリーンピース えのきだけ こまつな しらたき
17 月	牛乳 ごはん	豚肉とほうれん草の炒め物 玉ねぎとにんじんのスープ	牛乳 みそ焼きラ イス	熱量 蛋白 脂質 塩分	354 14.7 14.5 1.8	457 16.5 15.6 1.5	kcal g g g	卵 豚肉 青のり 牛乳 みそ	油 さとう 春雨 小麦粉 米 ごま ゴマ油	しょうが たけのこ もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ パセリ
18 火	プレーン ヨーグル トごはん	鶏肉の甘辛煮 湯通しキャベツ はくさいと大根のみそ汁	牛乳 バイクドポテ ト	熱量 蛋白 脂質 塩分	321 17.8 14.0 1.6	437 19.6 14.9 1.4	kcal g g g	鶏肉 みそ 粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	でんぷん 小麦粉 揚げ油 さとう じゃがいも バター 米	キャベツ しょうが 大根 こまつな はくさい
19 水	牛乳 ごはん	ポテトとツナの厚焼き玉子 生揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 蛋白 脂質 塩分	426 20.1 16.5 1.7	497 20.7 15.0 1.5	kcal g g g	ツナ水煮缶 卵 スキムミルク 牛乳 生揚げ みそ 豚肉 乳飲料	じゃがいも 油 米 ごま油 ごま	にんじん キャベツ たまねぎ にら
20 木	オレンジ ヨーグル トごはん	ぶりと大根のうま煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 シナモン ロール	熱量 蛋白 脂質 塩分	431 19.4 20.3 1.7	522 20.1 18.9 1.4	kcal kcal g g	ぶり わかめ 油揚げ みそ 卵 ヨーグルト 牛乳	油 さとう 小麦粉 米 バター	だいこん にんじん つきこんにやく しょうが たまねぎ オレンジジュース
21 金	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 かぶと青梗菜のスープ	乳飲料 温そうめん	熱量 蛋白 脂質 塩分	306 16.6 7.7 2.7	419 17.9 10.2 2.3	kcal kcal g g	ショルダーベーコン 豚肉 大豆 牛乳 乳飲料	油 さとう でんぷん そうめん 米 じゃがいも	にんじん たまねぎ トマトピューレ パセリ かぶ 青梗菜 ほうれん草
22 土	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 じゃがいもと さやいんげんのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 蛋白 脂質 塩分	131 8.5 5.1 1.1	278 11.8 8.4 1.0	kcal kcal g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 さとう じゃがいも 米	しらたき 玉ねぎ にんじん さやいんげん
24 月	<h1>天 皇 誕 生 日</h1> 									
25 火	プレーン ヨーグル トごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め 大麦麺と長ネギのすまし汁 けずりぶしふりかけ	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	402 19.4 13.6 1.9	498 20.4 13.9 1.6	kcal kcal g g	凍り豆腐 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳 乳飲料 けずりぶし のり	油 でんぷん さとう 大麦麺 米 ごま	にんじん 玉ねぎ はくさい 長ネギ こまつな ごぼう
26 水	牛乳 ごはん	タンドリーチキン ゆでやさい じゃがいもともやしのみそ汁	牛乳 きつねうどん	熱量 蛋白 脂質 塩分	335 20.1 10.5 2.3	442 20.7 12.6 1.9	kcal kcal g g	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	さとう じゃがいも 乾麺 米	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし ほうれん草
27 木	プレーン ヨーグル トごはん	魚のゴマみそ煮 こふきいも わかめとえのきのすまし汁	乳飲料 マカロニあ べかわ	熱量 蛋白 脂質 塩分	372 22.2 13.8 1.4	478 23.1 14.7 1.2	kcal kcal g g	かじき きなこ わかめ みそ ヨーグルト 牛乳 乳飲料	でんぷん マカロニ さとう ゴマ じゃがいも 米 揚げ油	しょうが にんじん えのきだけ
28 金	牛乳 ごはん	生揚げのケチャップ煮 キャベツと小松菜のみそ汁	牛乳 ウィンナー ピラフ	熱量 蛋白 脂質 塩分	420 18.2 18.1 1.7	510 19.3 18.5 1.5	kcal kcal g g	豚肉 生揚げ みそ ショルダーベーコン 牛乳 粉チーズ ウィンナー	油 さとう 米	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな コーン
お 誕 生 会	牛乳 乳飲料	ピラフ フライドチキン ゆでやさい かぶとベーコンのスープ	牛乳 スパゲティ ミートソース	熱量 蛋白 脂質 塩分	600 25.8 19.4 2.2	528 23.2 16.5 1.9	kcal g g g	鶏肉 豚肉 ショルダーベーコン 乳飲料 牛乳	米 バター 揚げ油 でんぷん 小麦粉 マヨネーズ スパゲティ さとう	コーン にんじん グリーンピース にんにく ブロッコリー かぶ 玉ねぎ トマトピューレ