

12月給食献立表



上段は1〜2歳・下段は3〜6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだの1料理になる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー	たんぱく質	脂質
							(kcal)	(g)	(g)
2 (月)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・鶏肉やわらか照り付け キャベツの酢の物・こまつなと卵のみそ汁 りんご	牛乳 ツナパン	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 みそ 乳飲料 ツナ	米 砂糖 でんぷん 油 ごま ホットケーキ粉 ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな 乾しいたけ ねぎ りんご たまねぎ パセリ	472	20.3	14.8
							592	26.3	17.7
3 (火)	牛乳 ウエハース	ごはん・さんまのゆず味噌煮 野菜の五目和え・かぼちゃのみそ汁 みかん	牛乳 ほうれんそうケーキ	牛乳 さんま 油揚げ みそ 乳飲料	米 砂糖 こんにやく 油 ホットケーキ粉	ほうれんそう もやし にんじん 乾しいたけ かぼちゃ たまねぎ キャベツ ねぎ みかん	545	16.9	21.0
							631	18.7	21.6
4 (水)	牛乳 チーズ	カレーライス・柿なます バナナ	牛乳 ビスケット 3〜5歳児 チーズ	牛乳 チーズ 豚肉 油揚げ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん かぶ グリンピース りんご にんにく だいこん かき バナナ	511	16.4	18.9
							633	18.2	22.1
5 (木)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・ホイコーロー はくさいののり和え・いちご入りフルーツポンチ	牛乳 焼きポテト (男爵いもときあたかり)	牛乳 豚肉 みそ のり しらす 青のり	米 砂糖 油 ゼリー じゃがいも	キャベツ ビーマン もやし にんじん たまねぎ にんにく はくさい もも いちご	470	15.2	14.1
							600	19.1	17.5
6 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・魚の竜田揚げ かぼちゃサラダ・はくさいのみそ汁 チーズ	牛乳 オレンジ 3〜5歳児 カルフィッシュ	牛乳 白身魚 厚揚げ みそ チーズ いわし	米 でんぷん 油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが かぼちゃ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ ねぎ オレンジ	548	20.1	21.8
							642	25	24.9
9 (月)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・豚肉の柳川風煮 ほうれんそうとツナのごま酢和え・コーンスープ チーズ	牛乳 バナナのココアクリーム添え	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ツナ チーズ 生クリーム	米 こんにやく 油 砂糖 ごま 純ココア	ごぼう にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう コーン バナナ	506	19.3	18.5
							626	23.6	21.5
10 (火)	牛乳 ビスケット	ごはん・魚の和風ムニエル ブロッコリーのサラダ・はくさい入り豚汁 みかん	牛乳 赤りんごのケーキ	牛乳 白身魚 豚肉 みそ 乳飲料	米 小麦粉 油 ドレッシング さといも 砂糖 水あめ ホットケーキ粉	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ みかん りんご	522	19.1	12.6
							644	21.3	14.2
11 (水)	牛乳 ソフトせんべい	パン・豆腐入りミートローフ 栄養きんぴら・ほうれんそうのスープ オレンジ	野菜ジュース かぼちゃのリゾット	豚ひき肉 豆腐 おから はんぺん ハム ベーコン 乳飲料	パン こんにやく 油 砂糖 ごま 米 パター	たまねぎ にんじん コーン ごぼう グリンピース ビーマン ほうれんそう オレンジ 野菜ジュース かぼちゃ パセリ	504	19.7	15.9
							579	22.9	16.6
12 (木)	牛乳 ウエハース	ごはん・すきやき風煮 スイートポテトサラダ・わかめスープ チーズ	牛乳 ココアふラスク	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ チーズ	米 こんにやく 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ ふ パター 純ココア	はくさい だいこん にんじん もやし ねぎ グリンピース たまねぎ えのきたけ	495	15.5	18.9
							622	20.0	22.9
13 (金)	牛乳 せんべい	中華丼・しゅうまい もちいちごのヨーグルト	牛乳 ゆずゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ しゅうまい ヨーグルト	米 油 でんぷん ゼリー 砂糖	たけのこ 乾しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ビーマン もも オレンジ いちご	501	16.8	14.3
							613	20.2	16.0
16 (月)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・豚肉とだいこんの旨煮 玉子焼き・豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 フライビーンズ	牛乳 豚肉 はんぺん 卵 豆腐 みそ 大豆	米 こんにやく 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	だいこん にんじん 乾しいたけ ごぼう ねぎ バナナ	497	19.0	16.5
							630	24.5	20.8
17 (火)	牛乳 バナナ	ごはん・魚のタルタルソース焼き はくさいおひたし・わかめとえのきのみそ汁 みかん	牛乳 ピザ風味もち	牛乳 白身魚 卵 かまぼこ わかめ みそ チーズ	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 じゃがいも 上新粉 油	にんじん たまねぎ こまつな はくさい ほうれんそう えのきたけ ねぎ みかん コーン	559	21.0	21.1
							624	22.8	21.8
18 (水)	牛乳 ビスケット	パン・ミートソーススパゲティ かぼちゃ豆乳スープ・ブロッコリーのおかか和え りんご	麦茶 ひじきおにぎり 3〜5歳児 にぼし	豚ひき肉 豆乳 かつお節 ひじき	パン スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 米 ごま	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマト かぼちゃ しめじ キャベツ コーン ブロッコリー りんご	502	17.3	12.7
							596	23.0	13.1
19 (木)	牛乳 ビスケット	鳴門金時のさつまいもごはん・さけの西京焼き ごまにんじん・けんちん汁 バナナ	牛乳 ミロ蒸しパン	牛乳 さけ みそ 鶏肉 油揚げ 豆乳	米 さつまいも ごま 砂糖 油 ごま油 さといも 蒸しパン粉 ミロ	にんじん だいこん ごぼう 乾しいたけ ねぎ バナナ	510	19.3	13.7
							636	24.4	15.9
20 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・チキンカツ・はるさめスープ カリフラワー入りサラダ クリスマスデザート	牛乳 トナカイさん	牛乳 鶏肉 わかめ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ドレッシング はるさめ ケーキ ビスケット ガトーショコラ	カリフラワー ブロッコリー チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ いちご	593	18.5	21.1
							687	22.8	22.5
23 (月)	牛乳 ウエハース	わかめごはん・かぼちゃ入りうどん 野菜のゆず酢和え・バナナ	牛乳 鳴門金時の大学芋	牛乳 わかめ 豚肉	米 うどん ごま 砂糖 さつまいも 油	にんじん ねぎ こまつな かぼちゃ しめじ だいこん ゆず バナナ	524	14.2	12.4
							646	17.2	13.0
24 (火)	牛乳 せんべい	ごはん・魚のトマトクリームソースかけ ブロッコリーサラダ・コンソメスープ いちご入りパンナコッタ	牛乳 パンのサンタさん	牛乳 白身魚 生クリーム かつお節 豚肉	米 小麦粉 油 ドレッシング パン ジャム 砂糖 パンナコッタ	にんにく たまねぎ ブロッコリー いちご キャベツ にんじん もやし しめじ	545	20.7	18.3
							605	22.4	19.0
25 (水)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・モミチキ 三色ナムル風・フライドポテト 呉汁・オレンジ	牛乳 ハートのマシュマロサンド	牛乳 チキンカツ のり 大豆 かまぼこ みそ きな粉	米 ごま油 砂糖 ごま フライドポテト バイ マシュマロ	にんじん ほうれんそう もやし だいこん ねぎ オレンジ	540	19.4	17.8
							640	21.9	20.0
26 (木)	牛乳 チーズ	牛たま丼・田舎汁 ブロッコリー・バナナ	牛乳 きなこおにぎり	牛乳 チーズ 牛肉 卵 豆腐 かまぼこ みそ きな粉	米 砂糖 ドレッシング もち米	たまねぎ にんじん こまつな 乾しいたけ だいこん ごぼう ねぎ ブロッコリー バナナ	539	22.6	15.1
							641	25.5	15.6
27 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・肉じゃが 大豆サラダ・豆腐のすまし汁 みかん	麦茶 五平餅 3〜5歳児 カルフィッシュ	豚ひき肉 大豆 チーズ 豆腐 かまぼこ わかめ みそ いわし	米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 ドレッシング そうめん 小麦粉	にんじん たまねぎ 乾しいたけ こまつな コーン えのきたけ みかん	478	15.7	11.9
							597	21.7	12.5

今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

年齢		エネルギー	たんぱく質	総脂質	カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g
1〜2	基準量	470	16.0 ~ 18.4	10.9 ~ 16.4	487	223	2.4	193	0.26	0.29	21	2.9	1.5
	給与栄養量	518	18.3	16.6	777	271	2.2	238	0.32	0.43	35	3.8	1.6
3〜6	基準量	612	19.9 ~ 23	13.6 ~ 20.4	727	285	2.8	220	0.35	0.40	26	4.1	1.8
	給与栄養量	624	22.1	18.5	941	278	2.8	311	0.37	0.43	45	5.1	2.1

* 基準値は男女の人数・年齢等により求めています。
* 日本食品標準成分表(七訂)を使用しています。
* 1〜2歳児の提供量については、3〜6歳児の70%としました。

今月はみんなが楽しみにしているクリスマスに向けて、かわいくデコレーションしたおやつを提供予定です。

20日の誕生会には
ココア生地のケーキが登場します。
動物性由来食品を使用していない
軽い口当たりのケーキです。
おたのしみに☆



ミニアバラガス
(おかし)の耳、
いちごの赤い鼻、
ガトーショコラの
トナカイさん



いちごジャムの帽子、
生クリームのおひげ、
サンディッチパンの
サンタさん

