



12月 給食献立表

令和5年

未満児

日	曜	午前基	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)	栄養量	未満児
1日	金	飲み物 お菓子	中華丼 ひじきのナムル 春雨スープ バイナップル缶	牛乳 マカロニきな粉	鶏もも・豚小間・きな粉 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 マカロニ・片栗粉・普通春雨	たまねぎ・キャベツ・ひじき にんじん・コンソメ冷凍・大根 グリーンピース冷凍 バイナップル缶	飲み物・しょうゆ・しょうゆ 食塩・鶏がらスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	419 16.9 11.3 152 1.5 0.9
2日	土	飲み物 お菓子	ピビンパ丼 ごまポテト わかめスープ(ねぎ) バナナ	牛乳 グレープゼリー	豚ひき肉・普通牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 じゃがいも・調合油 すり白ごま・グレープゼリー	にんじん・こまつな・カットわかめ ねぎ・バナナ	飲み物・しょうゆ・みりん おろしにんにく・食塩 鶏ガラスープ顆粒・穀物酢 水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	416 12.7 13.6 171 4.6 1.1
4日	月	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の唐揚げ 野菜の煮物 みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 胡麻スティック	鶏もも・高野豆腐・みそ 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・じゃがいも・上白糖 薄力粉・黒ごま	にんじん・グリーンピース冷凍・たまねぎ オレンジ	飲み物・しょうゆ おろしにんにく・しょうゆが だし・食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	460 17.1 15.9 189 1.4 1
5日	火	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 切干大根とツナのサラダ とろとろ中華スープ りんご	牛乳 じゃがいもガレット	豚小間・ツナ缶・みそ 普通牛乳	お菓子・米・調合油・マヨネーズ かたくり粉・白ごま・じゃがいも 薄力粉	たまねぎ・切干しだいこん にんじん・カットわかめ コンソメ冷凍・りんご・青のり	飲み物・カレー粉・しょうゆ 料理酒・みりん・食塩 おろしにんにく・水 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	426 16.9 14.1 189 1.3 1.2
6日	水	飲み物 お菓子	食パン チリコンカン 茹でブロッコリー 野菜スープ(鶏肉・ほうれん草) みかん	牛乳 しらすおにぎり	豚ひき肉・大豆水煮・鶏むね 普通牛乳・しらす干し かつお節	お菓子・食パン・調合油 マヨネーズ・ごま油・白ごま	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー ほうれん草・みかん	飲み物・トマトケチャップ ウスターソース おろしにんにく・水・コンソメ 食塩・しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	472 22.5 17.2 207 2 1.4
7日	木	飲み物 お菓子	ごはん たらの野菜あんかけ れんこんの炒め煮 みそ汁(麩・玉ねぎ) バナナ	牛乳 鶏とわかめのうどん	たら・みそ・普通牛乳・鶏もも お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油・白ごま 小町麩・干しうどん	たまねぎ・ピーマン・にんじん れんこん・バナナ・カットわかめ	飲み物・しょうゆ・みりん 穀物酢・だし・水・しらたき 料理酒・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	450 18.9 8.5 190 1.4 2.5	
8日	金	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のコンフレック焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁 グレープゼリー	牛乳 マーマレードケーキ	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・マヨネーズ コンフレック・調合油・上白糖 ごま油・グレープゼリー ネットケキックス・マーマレード	かぼちゃ・にんじん・大根 オレンジジュース	飲み物・食塩・だし・しょうゆ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	516 18.4 14.2 193 2.5 1.3	
9日	土	飲み物 お菓子	チャーハン ポリポリきゅうり 春雨スープ オレンジ	牛乳 ふかし芋	豚ひき肉・鶏もも・普通牛乳 お菓子・米・ごま油・上白糖 白ごま・普通春雨・さつまいも	たまねぎ・コンソメ冷凍・きゅうり にんじん・ほうれん草・オレンジ	飲み物・鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢・水・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	428 15.1 13 187 1.9 1	
11日	月	飲み物 お菓子	ごはん にこにこハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 ココアケーキ	豚ひき肉・木綿豆腐 スキムミルク・ヨーグルト・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・調合油・パン粉 スキムミルク・ヨーグルト・上白糖 ブルーベリージャム ネットケキックス	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー キャベツ	飲み物・水・食塩 トマトケチャップ・穀物酢・コンソメ ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	552 18.3 22.9 251 1.7 1.1
12日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) りんご	牛乳 おやさいチップス	鶏もも・油揚げ・高野豆腐 みそ・普通牛乳	お菓子・米・調合油・上白糖 さつまいも	ひじき・にんじん・グリーンピース冷凍 たまねぎ・りんご・れんこん	飲み物・しょうゆ・料理酒 みりん・しょうゆが・だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	425 17.6 14.5 202 1.5 1.1
13日	水	飲み物 お菓子	ナポリタン 粉ふき芋 野菜スープ(ほうれん草・人参) マスカットゼリー	牛乳 五平餅	豚ひき肉・普通牛乳・みそ お菓子・スハゲイ・調合油 上白糖・じゃがいも マスカットゼリー・米・白ごま	にんじん・たまねぎ・ピーマン 青のり・ほうれん草	飲み物・トマトケチャップ ウスターソース・しょうゆ コンソメ・食塩・水・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	456 15.8 10.2 180 2.9 1.4	
14日	木	飲み物 お菓子	ごはん 魚のチャンチャン焼き ささみと小松菜のマヨサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) みかん	牛乳 レーズン蒸しパン	ます・みそ・ささ身 絹ごし豆腐・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・調合油・上白糖 マヨネーズ・薄力粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん こまつな・カットわかめ・みかん 干しぶどう	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・みりん・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	445 17.4 15 220 1.6 1.4
15日	金	1日(金)と同じ								
16日	土	2日(土)と同じ								
18日	月	4日(月)と同じ								
19日	火	5日(火)と同じ								
20日	金	飲み物 お菓子	ピラフ(リース型) タンドリーチキン 青のりポテトサラダ アルファベットマカロニスープ バイナップル缶	牛乳 キャンドルケーキ	ツナ缶・鶏もも 普通牛乳	お菓子・米・調合油 マヨネーズ・じゃがいも マカロニ・上白糖 ネットケキックス	にんじん・たまねぎ コンソメ冷凍・青のり キャベツ バイナップル缶詰	飲み物・食塩・しょうゆ トマトケチャップ おろしにんにく しょうゆ・カレー粉 水・飲み物	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	537 19.7 19.6 196 1.3 1.6
21日	木	飲み物 お菓子	ごはん たらの野菜あんかけ れんこんの炒め煮 みそ汁(麩・玉ねぎ) バナナ	ジョア 鶏とわかめのうどん	たら・みそ・ジョアマスカット 鶏もも	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油・白ごま 小町麩・干しうどん	たまねぎ・ピーマン・にんじん れんこん・バナナ・カットわかめ	飲み物・しょうゆ・みりん 穀物酢・だし・水・しらたき 料理酒・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	426 18.3 5 225 5.8 2.5
22日	金	8日(金)と同じ								
25日	月	飲み物 お菓子	ごはん トナカイバーグ もみの木ポテトサラダ カラフルスープ みかんヨーグルト	牛乳 ツリケーキ(いちごクリーム)	豚ひき肉・木綿豆腐 スキムミルク・ヨーグルト・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・調合油・パン粉 じゃがいも・マヨネーズ・上白糖 ネットケキックス・いちごジャム	たまねぎ・れんこん グリーンピース冷凍・にんじん ブロッコリー・ミックスベジタブル みかん缶【国産】	飲み物・水・食塩 トマトケチャップ・穀物酢・コンソメ ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	541 18.5 21.5 251 1.8 1
26日	火	12日(火)と同じ								
27日	水	13日(水)と同じ								
28日	木	14日(木)と同じ								

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅でご試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。

