



12月 給食献立表



2019年

日	曜	午前	昼食	3時	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をとのえる	(その他の食品)	エネルギー・たんぱく質	
									以上児	未満
2	月	ウエハース牛乳	けんちんうどん 五目つくね オレンジ	ツナそぼろおにぎり 牛乳	豚小間・油揚げ 鶏ひき肉 おからパウダー みそ・ツナ缶 高野豆腐 普通牛乳	干しうどん・上白糖 白ごま・かたくり粉 米	にんじん・だいこん こまつな・太ねぎ・ひじき しょうが・オレンジ	だし・みりん風 しょうゆ・料理酒	585kcal 26.6g	549kcal 24.6g
3	火	クッキー牛乳	米飯 煮魚 野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト	にんじんケーキ 牛乳	さわら・鶏むね みそ・絹ごし豆腐 ヨーグルト・スキムミルク 調製豆乳 普通牛乳	米・上白糖・調合油 ブルーベリージャム ホットケーキミックス	キャベツ・たまねぎ にんじん・はくさい	だし・みりん風 料理酒・しょうゆ おろししょうが・食塩	557kcal 24.7g	535kcal 23.1g
4	水	せんべい牛乳	ドライカレー 根菜のサラダ ミルクスープ グレープフルーツ	野菜たっぷりお好み焼き風 牛乳	豚ひき肉・牛乳 豚小間 かつお削り節 普通牛乳	米・押麦・水 調合油・白ごま 上白糖・じゃがいも 米粉	たまねぎ・にんじん コーン冷凍・レンコン ごぼう・だいこん グリンピース冷凍 グレープフルーツビー キャベツ	おろしにんにく おろししょうが しょうゆ・中濃ソース トマトケチャップ 穀物酢・しょうゆ コソメ・食塩 ベーキングパウダー	612kcal 21.3g	564kcal 20.2g
5	木	ウエハース牛乳	米飯 厚揚げのうま煮 納豆和え 味噌汁 オレンジ	ミルク芋ようかん 牛乳	厚揚げ・豚小間 挽きわり納豆・みそ スキムミルク・牛乳 普通牛乳	米・ごま油・上白糖 かたくり粉 さつまいも・水	はくさい・にんじん きくらげ乾・こまつな 太ねぎ・だいこん オレンジ・粉寒天	中華味・しょうゆ 食塩・だし	535kcal 24.8g	535kcal 24.8g
6	金	クッキー牛乳	米飯 チキン南蛮風 ひじきの和風サラダ 味噌汁 りんご	お豆腐ブラウニー 牛乳	鶏むね 別撰 ちくわ5本 みそ・木綿豆腐 調製豆乳 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・上白糖 ごま油・小町麩 薄力粉	レモン果汁・たまねぎ 青ピーマン・赤ピーマン ひじき・にんじん コーン冷凍・ほうれんそう りんご	食塩・しょうゆ 穀物酢・マヨドレ パセリ・だし ベーキングパウダー ミロ	552kcal 22.6g	531kcal 21.5g
7	土	せんべい牛乳	米飯 豚と大根の炒り煮 ごま和え 味噌汁 バナナ	しらす焼きおにぎり 牛乳	豚小間・みそ 高野豆腐 しらす干し かつお削り節 普通牛乳	米・調合油・上白糖 白ごま・ごま油	だいこん・にんじん グリンピース冷凍・はくさい こまつな・カットわかめ バナナ	だし・料理酒 しょうゆ・みりん風	594kcal 24.7g	548kcal 23.0g
9	月	ウエハース牛乳	麻婆豆腐丼 鶏と切干の和え物 かき玉スープ ヨーグルト	豆乳きなこ蒸しパン 牛乳	豚ひき肉・みそ 木綿豆腐・さき身 鶏卵・ヨーグルト スキムミルク・調製豆乳 きな粉・普通牛乳	米・押麦・ごま油 水・上白糖 かたくり粉・白ごま いちじくジャム 薄力粉・調合油	太ねぎ・にんじん たまねぎ 切干しだいこん こまつな・細ねぎ	おろししょうが しょうゆ・中華味 食塩 ベーキングパウダー	648kcal 25.7g	598kcal 23.7g
10	火	クッキー牛乳	米飯 魚のピカタ スパゲティサラダ コンソメスープ りんご	さつまいもスコーン 牛乳	たら・鶏卵 無添加ロースハム 鶏むね・普通牛乳	米・薄力粉 スハゲチキ・水 上白糖・バター 調合油・さつまいも	にんじん・ほうれんそう キャベツ・りんご	食塩・トマトケチャップ マヨドレ・コソメ ベーキングパウダー	559kcal 22.3g	536kcal 21.2g
11	水	せんべい牛乳	ロールパン ミートローフ キャベツのドレッシング和え スープ グレープフルーツ	ピピンパ風おにぎり 牛乳	豚ひき肉 普通牛乳・鶏卵 さき身・鶏ひき肉 普通牛乳	ロールパン・調合油 パン粉・上白糖・水 米・ごま油	たまねぎ・にんじん コーン冷凍 グリンピース冷凍・キャベツ こまつな グレープフルーツビー 太ねぎ・ほうれんそう	食塩・トマトケチャップ 中濃ソース・穀物酢 しょうゆ・コソメ おろししょうが 料理酒	522kcal 23.2g	491kcal 21.8g
12	木	ウエハース牛乳	米飯 豚肉のカレー炒め 切り昆布の煮物 味噌汁 オレンジ	じゃがいもガレット 牛乳	豚小間・大豆水煮 みそ・厚揚げ ウインナー・粉チーズ 普通牛乳	米・調合油・上白糖 じゃがいも かたくり粉	たまねぎ・しめじ 刻み昆布・にんじん だいこん・オレンジ 青のり粉	カレー粉 トマトケチャップ・食塩 だし・しょうゆ みりん風	535kcal 25.1g	511kcal 23.1g
13	金	クッキー牛乳	味噌らーめん 小松菜とにんじんのしらす和え バナナ	炊き込みご飯(鶏ひき肉) 牛乳	みそ・豚小間・鶏卵 しらす干し 鶏ひき肉・油揚げ 普通牛乳	生中華めん・水 上白糖・ごま油 調合油・白ごま・米	太ねぎ・しょうが キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・こまつな にんじん・バナナ グリンピース冷凍 だし	料理酒・中華味 おろしにんにく 食塩・しょうゆ みりん風・穀物酢 だし	628kcal 26.3g	592kcal 24.4g
14	土	せんべい牛乳	中華丼 具だくさん中華スープ オレンジ	きな粉クッキー 牛乳	豚小間・鶏むね きな粉・普通牛乳 普通牛乳	米・押麦・調合油 上白糖・かたくり粉 ごま油・薄力粉	にんじん・はくさい きくらげ乾 グリンピース冷凍・太ねぎ カットわかめ・こまつな オレンジ	おろししょうが 中華味・料理酒 しょうゆ・食塩	565kcal 23.0g	592kcal 24.4g
17	火	ウエハース牛乳	チャーハン 手作り焼売 春雨サラダ わかめスープ みかん	ココアケーキの 羊シラン 牛乳	なると・鶏卵 豚ひき肉 普通牛乳 普通牛乳	米・押麦・ごま油 白ごま・かたくり粉 しょうがの皮 普通香辛料・上白糖 水・さつまいも ホットケーキミックス	太ねぎ・グリンピース冷凍 たまねぎ・しょうが コーン冷凍・きゅうり 黄ピーマン・にんじん カットわかめ・えのきたけ みかん	中華味・食塩 しょうゆ・料理酒 穀物酢・ミロ	619kcal 21.6g	588kcal 20.3g
20	金	クッキー牛乳	米飯 チキン南蛮風 ひじきの和風サラダ 味噌汁 りんご	かぼちゃのいとこ煮 ココア/牛乳	鶏むね 別撰 ちくわ5本 みそ・あずき乾 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・上白糖 ごま油・小町麩	レモン果汁・たまねぎ 青ピーマン・赤ピーマン ひじき・にんじん コーン冷凍・ほうれんそう りんご・かぼちゃ	食塩・しょうゆ 穀物酢・マヨドレ だし・ミロ	529kcal 22.1g	515kcal 21.0g
25	水	せんべい牛乳	クロワッサン/ロールパン ミネストローネ 鶏肉から揚げ もみの木のボテサラダ フルーツヨーグルト	リースクッキー いちごサンタ 牛乳	鶏むね・ヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 おやつクリーム 普通牛乳	ペイジ・ミニクワサツ らばら・調合油・水 上白糖・かたくり粉 じゃがいも・薄力粉 バター	たまねぎ・にんじん グリンピース冷凍・ブロッコリー コーン冷凍・バナナ おろしにんにく おろししょうが マヨドレ・ミロ	コソメ・食塩 トマトケチャップ しょうゆ・みりん風 おろしにんにく おろししょうが マヨドレ・ミロ	576kcal 19.9g	522kcal 20.0g

☆平均給与栄養量☆ 以上児

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
578 kcal	23.9 g	16.3 g	259 mg	2.3 mg	218 μgRAE	0.45 mg	0.39 mg	21 mg	1.6 g

☆平均給与栄養量☆ 未満児

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
544 kcal	22.4 g	17.0 g	379 mg	2.7 mg	207 μgRAE	0.40 mg	0.44 mg	18 mg	1.5 g

できるだけ食事の
お手伝いを
冬休みは、普段より親子で一緒に過ごす
時間があります。そこで、お子さんに食
事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。
買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な
下準備を手伝ってもらったりなど、ま
ずは子どもができる範囲で参加すること
から始めてみましょう。そして、「ありが
と。おいしいよ」の一言で、子どもの
食への関心を高めていきましょう。