12月 給食献立表

令和5年

幼児食

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	以上児
1日 15日	金	飲み物 お菓子	ごはん 親子煮 根菜カミミサラダ みそ汁（さつまいも・油揚げ） ヨーグルト	牛乳 いちごミルク寒天	鶏もも・卵・油揚げ・みそ ヨーグルト・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖・マヨドレ さつまいも・いちごジャム	たまねぎ・れんこん・ごぼう にんじん・粉寒天	飲み物・だし・みりん しょうゆ・食塩・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	449 19.8 12.3 303 4.8 1.3	534 24.5 14.8 338 5.6 1.6
2日 16日	土	飲み物 お菓子	ビビンバ丼 ごまポテト わかめスープ（ねぎ） バナナ	牛乳 メロンパンクッキー	豚ひき肉・普通牛乳・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・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 無塩バター	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	481 14.2 18.3 211 2 1.2	571 17.2 22.3 223 2 1.4
4日 18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・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍・たまねぎ オレンジ	飲み物・しょうゆ おろしにんにく・しょうが だし・食塩・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	541 21.1 19.3 198 1.5 1.1
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・粉ﾁｰｽﾞ	お菓子・米・調合油・マヨドレ 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 コーン冷凍・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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	507 20.6 16.8 197 1.3 1.3
6日 20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 かつお削り節	お菓子・食パン・調合油 マヨドレ・米・ごま油・白ごま	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー ほうれんそう・みかん	飲み物・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	529 26.7 20.7 213 2.4 1.7
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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	528 23.6 9.8 203 1.5 3.3
8日 22日	金	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 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	お菓子・米・マヨドレ ｺｰﾝﾌﾚｰｸ・調合油・上白糖 ごま油・グレープゼリー ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	614 22.6 17.2 203 2.9 1.6
9日 23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 お麩のラスク	豚ひき肉・鶏もも 普通牛乳	米・ごま油・上白糖・白ごま 普通春雨・小町麩 無塩バター	たまねぎ・コーン冷凍・きゅうり にんじん・ほうれんそう・オレンジ	鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 穀物酢・水・食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	405 15.6 15.5 167 1.7 0.8	473 18.9 18.4 172 1.7 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・ﾖｰｸﾞﾙﾄ・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・調合油・パン粉 じゃがいも・マヨドレ・上白糖 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー キャベツ	飲み物・水・食塩 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・穀物酢・ｺﾝｿﾒ ピュアココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	661 22.5 27.7 276 1.6 1.3
12日 26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・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍 たまねぎ・りんご・れんこん	飲み物・しょうゆ・料理酒 みりん・しょうが・だし・食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	502 21.6 17.5 213 1.6 1.2
13日 27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・ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・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・ほうれんそう	飲み物・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ウスターソース・しょうゆ ｺﾝｿﾒ・食塩・水・みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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 2.5 1.4	540 19 12.2 184 2.7 1.7
14日 28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 高野豆腐のフレンチトースト	ます・みそ・ささ身 絹ごし豆腐・普通牛乳 高野豆腐・牛乳・きな粉	お菓子・米・調合油・上白糖 マヨドレ・無塩バター	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	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・みりん・だし	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	430 20.5 17.4 282 2.3 1.4	510 25.4 21.1 312 2.5 1.5
19日	火	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 パイナップル缶	牛乳 キャンドルケーキ	ツナ缶・鶏もも 普通牛乳・牛乳 ﾖｰｸﾞﾙﾄ ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	お菓子・米・調合油 マヨドレ・じゃがいも ﾏｶﾛﾆ・上白糖 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	にんじん・たまねぎ コーン冷凍・青のり キャベツ パインアップル缶詰	ｺﾝｿﾒ・食塩・こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ おろしにんにく しょうが・カレー粉 水・飲み物	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	642 24.1 24.2 207 1.4 1.9
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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	490 22.2 5.3 212 5.9 3.3
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 ツリーケーキ(いちごクリーム)	豚ひき肉・木綿豆腐 ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾖｰｸﾞﾙﾄ・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・調合油・パン粉 じゃがいも・マヨドレ・上白糖 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・いちごジャム	たまねぎ・れんこん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍・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 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・穀物酢・ｺﾝｿﾒ ピュアココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	645 22.7 26.1 275 1.8 1.1

※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。