

12月 給食献立表

2023年

3歳以上児

日曜	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる	栄養量
1	金	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 マカロニひじきサラダ バナナ	牛乳 ごまちゃんすこう	淡色辛みそ・牛も肉スライス 焼き豆腐・ツナ・牛乳	米・さといも・チルドポテト・砂糖 マカロニ・マヨネーズ・小麦粉・黒砂糖 油・白すりごま	小松菜・はくさい・しゅんぎく・にんじん えのきたけ・長ネギ・きゅうり・たまねぎ 干しひじき・ばなな	エネルギー(kcal) 667 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 1.0
2	土	ご飯 切干しとあげの甘酒汁 鶏の唐揚げヨーグルトソース まぜまぜサラダ キウイフルーツ	牛乳 カルピスマフィン	油揚げきざみ・淡色辛みそ 鶏もも50g・プレーンヨーグルト・ツナ かに風味かまぼこ・牛乳・絹ごし豆腐 カルピス	米・白いりごま・かたくり粉・揚げ油 オリーブ油・ホットケーキミックス	切干しだいこん・長ネギ・たまねぎ にんじん・セロリ・はくさい・しょうが・きゅうり レタス・キャベツ・なめ茸・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 609 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 2.1
3	日	ご飯 チンゲン菜の豆乳スープ みかんポーグソテー キャベツの胡麻マヨサラダ りんご	牛乳 おやつピーフン	調整豆乳・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス25g ローズハム・牛乳 豚肩ロース肉スライス	米・油・小麦粉・食塩不使用バター マヨネーズ・白すりごま・砂糖 ピーフン	チンゲン菜・たまねぎ・大根・みかん缶詰 キャベツ・きゅうり・しめじ・コーン・リンゴ にんじん・もやし・にら	エネルギー(kcal) 626 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 1.9
4	月	ご飯 コッペパン・ジャム ウイナーと野菜のスープ さばの竜田揚げのり風味 切干大根の和え物 バナナ	牛乳 カレーパエリア	ウイナー・さば切り身50g・ツナ 牛乳・むきえび	コッペパン50g・マーマレード かたくり粉・白いりごま・揚げ油・砂糖 ごま油・米・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・かぼちゃスライス ブロッコリー・しょうが・あおのり 切干しだいこん・小松菜・ばなな 赤ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 628 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 2.2
5	火	ご飯 冬野菜の炊き寄せご飯 みそ汁 豚肉の甘酢だれ炒め はるさめの酢の物 オレング	牛乳 さつま芋とりんごのパイ包み	鶏ひき肉・油揚げきざみ・鶏糸卵 淡色辛みそ・豚肩ロース肉スライス かに風味フレーク・牛乳	米・油・砂糖・かたくり粉・白いりごま 春雨・春巻の皮・さつまもみダイス 食塩不使用バター・グラニュー糖	乾しいたけスライス・にんじん・しゅんぎく レンコンスライス・かぼちゃスライス ほうれんそう・大根・キャベツ・たまねぎ えのきたけ・きゅうり・コーン・オレンジ りんご缶詰・レモン	エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(g) 24.0 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.8
6	水	和風おろしステーキ丼 五目汁 かぼちゃサラダ バナナ	牛乳 ヨーグルトスコーン	牛も肉スライス50g ローズハムスライス・牛乳 プレーンヨーグルト	米・食塩不使用バター・マヨネーズ 小麦粉・砂糖	たまねぎ・だいこんおろし・ほうれんそう エリンギ・しめじ・もやし・かぼちゃスライス レンコンスライス・むきえだまめ・レモン ばなな	エネルギー(kcal) 611 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 1.5
7	木	ご飯 かぼちゃのポタージュ 鮭の彩りメンチカツ キャベツのサラダ キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	調整豆乳・さけ骨取り80g・木綿豆腐 卵・淡色辛みそ・牛乳	米・油・小麦粉・パン粉・揚げ油 三温糖・砂糖・米粉・かたくり粉	かぼちゃスライス・たまねぎ・キャベツ 赤ピーマンスライス・レンコンスライス クリームコーン1号缶・きゅうり・にんじん コーン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 602 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 2.0
8	金	牛肉カレーライス まめびよココア味 鶏ハイヤー&エビフライ 春雨サラダ オレング	牛乳 クレープ(ヨーグルト風味)	牛も肉スライス・まめびよココア味 鶏ひき肉・木綿豆腐・卵 尾付き伊勢海老 ローズハムスライス・牛乳	米・食塩不使用バター・油・パン粉 砂糖・小麦粉・揚げ油・春雨 白いりごま・ごま油・フレンズクレープ	コーン・長ネギ・たまねぎ・にんじん きゅうり・オレング	エネルギー(kcal) 697 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 25.3 食塩相当量(g) 1.9
9	土	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のなめ茸和え バナナ	牛乳 冬瓜チーズケーキ	油揚げきざみ・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス・牛乳 クリームチーズ・卵	米・チルドポテト・砂糖・油 グラニュー糖・食塩不使用バター コーンスターチ	にんじん・絹さや・たまねぎ・しょうが ほうれんそう・もやし・なめ茸・ばなな とうがん	エネルギー(kcal) 682 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 31.3 食塩相当量(g) 1.6
10	日	麻婆豆腐丼 カリフラワーごまマヨ炒め フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃドーナツ	木綿豆腐・豚ひき・ベーコンスライス プレーンヨーグルト・牛乳・絹ごし豆腐	米・ごま油・かたくり粉・マヨネーズ 白すりごま・ホットケーキミックス 揚げ油	長ネギ・しょうが・カリフラワー・ブロッコリー パインアップル缶詰・みかん缶詰・白桃缶 バナナ・かぼちゃスライス	エネルギー(kcal) 624 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 1.4
11	月	ご飯 わかめ卵スープ あじのさんが風味パン粉焼き☆ しらたきのこサラダ バナナ	牛乳 いちごヨーグルト蒸しパン	卵・あじ50g・淡色辛みそ ローズハムスライス・牛乳 プレーンヨーグルト・いちご豆乳	米・白いりごま・パン粉・砂糖 マヨネーズ・油・ホットケーキミックス イチゴピューレ	カットわかめ・きくらげ・にんじん・長ネギ しょうが・レンコンスライス・レモン えのきたけ・エリンギ・きゅうり・ばなな	エネルギー(kcal) 638 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 2.1
12	火	野菜の味噌うどん とり天 フルーツゼリー	牛乳 わかめおにぎり	豚ばら肉スライス・淡色辛みそ 鶏もも50g・牛乳	うどん冷凍・ごま油・白いりごま 小麦粉・揚げ油・クールゼリーの素 米	にんじん・もやし・キャベツ・たまねぎ しょうが・青ねぎ・りんご缶詰・みかん缶詰 炊込みわかめ	エネルギー(kcal) 631 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 25.2 食塩相当量(g) 2.1
13	水	ご飯 すまし汁 さばみそ頭とし きゅうりの華風和え キウイフルーツ	牛乳 おさつスコーン	さば切り身50g・淡色辛みそ・卵 ローズハムスライス・牛乳	米・砂糖・ごま油・小麦粉 さつまもみダイス・オリーブ油	チンゲン菜・大根・かぼちゃスライス 小松菜・えのきたけ・長ネギ・きゅうり にんじん・もやし・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 644 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 1.5
14	木	えびバターカレー コールスロー フルーツカクテル	牛乳 あんチーズトースト	むきえび・ローズハムスライス・牛乳 ゆであずき2号缶・ミックスチーズ	米・チルドポテト・食塩不使用バター マヨネーズ・砂糖・食パン30g	たまねぎ・ほうれんそう ホールトマト缶1号缶・りんご・キャベツ にんじん・きゅうり・コーン・白桃缶 みかん缶詰・パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 638 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 2.0
15	金	ご飯 冬瓜の中華スープ 油淋鶏 もやしのナムル りんご	牛乳 チーズビスケット	鶏もも50g・牛乳・パルメザンチーズ プレーンヨーグルト	米・ごま油・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・砂糖・白いりごま ホットケーキミックス 食塩不使用バター	とうがん・にんじん・たまねぎ かぼちゃスライス・セロリ・長ネギ・しょうが もやし・きゅうり・ほうれんそう・きくらげ りんご	エネルギー(kcal) 642 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 1.9
16	土	ご飯 押麦入りスープ テンジャオソース さつま芋のココロココま和え バナナ	牛乳 たこのみ焼き	ベーコンスライス・パルメザンチーズ 牛も肉細切り・牛乳・カットタコ・卵 糸かつお	米・押麦・チルドポテト・かたくり粉 砂糖・ごま油・さつまもみダイス 白すりごま・揚げ玉・小麦粉・油	ブロッコリー・ピーマンスライス たけのこ水煮・にんじん・たまねぎ むきえだまめ・エリンギ・ばなな・キャベツ 長ネギ・刻み紅生姜・あおのり	エネルギー(kcal) 613 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 16.0 食塩相当量(g) 1.5
17	日	ご飯 コンソメスープ ヨーグルトソースのハンバーグ かむかむナムル キウイフルーツ	牛乳 紅芋ちゃんすこう	牛ひき・豚ひき・牛乳・卵 プレーンヨーグルト	米・パン粉・油・砂糖・小麦粉 紫いもの粉	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん 切干しだいこん・もやし・海藻ミックス キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 1.3
18	月	食パン・りんごジャム 白菜の和風コンソメスープ ポテト豆腐コロッケ マカロニチリコンカン りんご	牛乳 きなこ白ごまのクッキー	木綿豆腐・豚ひき・ミックスピーズ 牛乳・きな粉・卵・調整豆乳	食パン50g・りんごジャム チルドポテト・小麦粉・パン粉・揚げ油 油・シェルマカロニ・砂糖・白いりごま	はくさい・大根・もやし・えのきたけ ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・りんご	エネルギー(kcal) 623 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 1.4
19	火	ご飯 信州まつもと鍋 豚肉の味噌野菜炒め やみつぎキャベツ バナナ	牛乳 おやつ焼きそば	鶏もも皮なしコマ 豚肩ロース肉スライス・淡色辛みそ ローズハムスライス・牛乳・豚ひき	米・かたくり粉・油・ごま油・砂糖 白いりごま・蒸し中華めん	はくさい・長ネギ・にんじん・しめじ・りんご しょうが・ピーマンスライス 乾しいたけスライス・キャベツ・にら 焼きのり・ばなな・あおのり	エネルギー(kcal) 631 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 1.4
20	水	ぶりカレー パリンパリンコンサラダ フルーツ豆腐プリン	牛乳 えびたま春巻き	ぶり皮なし・むきえび・牛乳 パルメザンチーズ・Ca入り豆乳・卵 ダイスチーズ	米・チルドポテト・油・マヨネーズ・砂糖 白すりごま・春巻の皮・揚げ油	たまねぎ・にんじん・まいたけ・りんご レタス・みずな・きゅうり・アボカド・れんこん レモン・粉寒天・さくらんぼ缶詰 みかん缶詰・コーン	エネルギー(kcal) 645 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 25.4 食塩相当量(g) 1.6
21	木	ご飯 雷汁 オレンジハニーチキン 白菜とベーコンのソテー キウイフルーツ	牛乳 ココアバナナケーキ	木綿豆腐・油揚げきざみ・淡色辛みそ 鶏もも50g・ベーコンスライス・牛乳 調整豆乳	米・油・小麦粉・はちみつ・白いりごま さつまもみスライス 食塩不使用バター ホットケーキミックス・砂糖	大根・にんじん・長ネギ・オレンジジュース はくさい・コーン・キウイフルーツ・バナナ	エネルギー(kcal) 606 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 1.6
22	金	パエリア風 ジュース タンダリーサーモンフライ ツリーポテサラ りんご	牛乳 クリスマスケーキ	むきえび・あさりむき身・ロールいか さけ切り身50g・プレーンヨーグルト 卵・牛乳・ホイップクリーム	米・食塩不使用バター・油 イチゴジャム・小麦粉・パン粉・揚げ油 チルドポテト・マヨネーズ ホットケーキミックス	マッシュルーム水煮缶詰・たまねぎ ピーマンスライス・赤ピーマンスライス 飲む野菜と果実ピューレ味・ブロッコリー 黄ピーマンスライス・にんじん・りんご イチゴ	エネルギー(kcal) 707 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 1.4
23	土	ご飯 みそ汁 ポーグチップソテー ハムのマリネ オレング	牛乳 ゆずオレングマフィン	油揚げきざみ・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス50g ローズハムスライス・牛乳	米・さといも・小麦粉・オリーブ油 砂糖・ホットケーキミックス オレングマーマレード・油	にんじん・たまねぎ・黄ピーマンスライス きゅうり・オレング・ゆず	エネルギー(kcal) 608 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 1.8
24	日	ご飯 ほうれん草ときのこのスープ フライドチキン れんこんのサラダ いちご	牛乳 洋梨のコンポートケーキ	鶏もも50g・牛乳・卵	米・小麦粉・揚げ油・マヨネーズ 食塩不使用バター・砂糖	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ 黄ピーマンスライス・レンコンスライス キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン・イチゴ 西洋なし缶詰	エネルギー(kcal) 608 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 21.0 食塩相当量(g) 0.8
25	月	シチューカレーライス 南瓜とお芋のサラダ クリスマスゼリー	牛乳 ぎょうざピザ	豚もも肉スライス・牛乳・調整豆乳 パルメザンチーズ・ウイナー ミックスチーズ	米・食塩不使用バター さつまもみスライス・マヨネーズ ベリ-ミックスゼリーの素 青りんごゼリーの素・餃子の皮	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー かぼちゃスライス・レモン・ミックスベリー なす乱切り・ズッキーニダイス 赤ピーマンスライス・ピーマンスライス コーン	エネルギー(kcal) 658 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 1.8
26	火	ご飯 切干しとあげの甘酒汁 カレーのムニエルレモンバター コーンフレークサラダ バナナ	牛乳 ピーチケーキ	油揚げきざみ・淡色辛みそ かれい切り身皮なし50g・牛乳・卵	米・小麦粉・油・食塩不使用バター マヨネーズ・コーンフレーク・砂糖	切干しだいこん・長ネギ・たまねぎ にんじん・セロリ・はくさい・しょうが・レモン キャベツ・きゅうり・コーン・ばなな・白桃缶	エネルギー(kcal) 606 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 1.7
27	水	ご飯 さつま汁 ブルギ風炒め 糸かんでんもの酢の物 オレング	牛乳 なんちゃってメロンパン	鶏もも皮なしコマ・油揚げきざみ 淡色辛みそ・豚肩ロース肉スライス ローズハムスライス・鶏糸卵・牛乳 調整豆乳	米・さつまもみスライス・油・かたくり粉 砂糖・白すりごま・ごま油・白いりごま ホットケーキミックス・グラニュー糖	にんじん・大根・ごぼう・しめじ・たまねぎ もやし・ピーマンスライス・糸寒天・きゅうり かたくり粉・オレング	エネルギー(kcal) 635 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 1.8
28	木	えびわかめご飯 臭だくさん豚汁 ディアボロ風チキン さつま芋のオーロラサラダ キウイフルーツ	牛乳 ハワイアンケーキ	干しえび・豚もも肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・鶏もも50g ローズハムスライス・牛乳・卵	米・さつまもみスライス・オリーブ油 食塩不使用バター・さつまもみダイス マヨネーズ・ホットケーキミックス	炊込みわかめ・コーン・大根・にんじん たまねぎ・セロリ・赤唐辛子・キャベツ トマト・キウイフルーツ・パインアップル缶詰 バナナ	エネルギー(kcal) 675 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 2.2
29	金	ツナ和風パスタ 白身魚フライ福祉タルソース フルーツヨーグルト	牛乳 みたらしいもち	ツナ・メルルーサ切り身50g・卵 かまぼこ・プレーンヨーグルト・牛乳	スバゲティ・オリーブ油・砂糖 白いりごま・ごま油・小麦粉・パン粉 揚げ油・マヨネーズ・チルドポテト かたくり粉・油	たまねぎ・キャベツ・塩昆布 パイン缶3号缶・みかん缶4号缶・刻みのり	エネルギー(kcal) 622 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.2
30	土	ご飯 ワンダースープ 豚肉とブロッコリーの中華炒め かぼちゃの味噌マヨグラタン バナナ	牛乳 ゼリーアラモード	鶏ひき肉・豚もも肉スライス・卵 ベーコンスライス・淡色辛みそ ミックスチーズ・牛乳 ホイップクリーム	米・わんたんの皮・ごま油・白いりごま 砂糖・かたくり粉・チルドポテト 食塩不使用バター・マヨネーズ ストロベリーゼリーの素	はくさい・にんじん・長ネギ・ブロッコリー かぼちゃ乱切り・なす乱切り・ばなな みかん缶詰・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 671 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 25.4 食塩相当量(g) 2.1
31	日	ぶりのそぼろ丼 吉野汁 里芋のごま味噌和え みかん	牛乳 肉まん	ぶりすり身・しつとりそぼろ卵 油揚げきざみ・木綿豆腐 かに風味フレーク・淡色辛みそ 糸かつお・牛乳・豚ひき	米・砂糖・ごま油・白いりごま チルドポテト・かたくり粉・さといも 白すりごま・小麦粉・油・春雨	たまねぎ・乾しいたけスライス・しょうが 刻みのり・青ねぎ・大根・にんじん・小松菜 長ネギ・きゅうり・みかんS・たけのこ	エネルギー(kcal) 615 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 19.0 食塩相当量(g) 1.5

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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	食物繊維	食塩相当量
637 kcal	24.3 g	22.1 g	85.8 g	229 mg	2.1 mg	199 µgRAE	0.37 mg	0.41 mg	32 mg	4.5 g	1.7 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。