

2024年

12月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	日	ご飯 みそ汁 さばカレー南蛮 やさしいサラダ パナナ	牛乳 米粉ブラウニー	カットわかめ・油揚げきざみ 淡色辛みそ・さば切り身50g・牛乳 木綿豆腐	米・チルドポテト・小麦粉・揚げ油 砂糖・マヨネーズ・米粉・かたくり粉 油・三温糖	たまねぎ・にんじん・長ネギ・キャベツ ブロッコリー・カリフラワー・アスパラガス コーン・バナナ	エネルギー(kcal) 649 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 1.8
2	月	ご飯 きのことスープ とりからヨーグルトソース ひじきいろいろサラダ キウイフルーツ	牛乳 おから蒸しパン	鶏もも50g・プレーンヨーグルト 干しひじき・牛乳・おからパウダー・卵	米・白いりごま・かたくり粉・揚げ油 オリーブ油・春雨・白すりごま マヨネーズ・砂糖・油	しめじ・えのきたけ・たまねぎ・しょうが きゅうり・カリフラワー・コーン かぼちゃスライス・キウイフルーツ・バナナ	エネルギー(kcal) 632 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 21.5 食塩相当量(g) 1.7
3	火	みそラーメン はんぺんマッシュポテトお焼き フルーツ杏仁	牛乳 おいなり風おにぎり	豚ひき・淡色辛みそ・はんぺん 杏仁豆腐・牛乳・油揚げきざみ しらす干し	ラーメン・油・チルドポテト・米・砂糖 白いりごま	もやし・にんじん・キャベツ・長ネギ ミックスベジタブル・あんず缶詰 パインアップル缶詰・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 607 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 14.7 食塩相当量(g) 2.6
4	水	ご飯 すまし汁 ポークチョップソテー カニカマサラダ りんご	牛乳 カレーチーズいももち	絹ごし豆腐・豚肩ロース肉スライス カニ風味フレーク・カットわかめ・牛乳 パルメザンチーズ	米・小麦粉・オリーブ油・砂糖・ごま油 チルドポテト・かたくり粉・油	小松菜・えのきたけ・キャベツ・大根 にんじん・りんご	エネルギー(kcal) 559 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 2.0
5	木	ご飯 すまし汁 さけちゃんちゃん焼き かぼちゃいとこ煮 キウイフルーツ	牛乳 なんちゃってメロンパン	絹ごし豆腐・カットわかめ さけ切り身50g・淡色辛みそ ゆであずき2号缶・牛乳・調整豆乳	米・砂糖・食塩不使用バター ホットケーキミックス・油 グラニュー糖	アスパラガス・キャベツ・にんじん ピーマンスライス・かぼちゃ乱切り キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 587 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 13.6 食塩相当量(g) 2.1
6	金	ふゆやさしいカレー ジュース ひじきとうふサラダ フルーツカクテル	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏もも皮なしコマ・干しひじき 木綿豆腐・牛乳・魚肉ソーセージ	米・さといも・油・白すりごま・ごま油 砂糖・うどん冷凍	大根・にんじん・はくさい・ブロッコリー りんご・飲む野菜と果実デザート・みずな ぶどう缶詰・りんご缶詰・西洋なし缶詰 ピーマンスライス・たまねぎ	エネルギー(kcal) 605 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 2.0
7	土	ご飯 みそ汁 かじきのトマト煮 マカロニだいこんサラダ オレンジ	牛乳 ふわふわせんべい	油揚げきざみ・カットわかめ 淡色辛みそ・めかじき切り身50g・ツナ 牛乳・干しえび	米・さといも・オリーブ油・マカロニ マヨネーズ・ライスベーパー・揚げ油	たまねぎ・セロリ・トマト缶・大根・にんじん きゅうり・オレンジ	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 1.7
8	日	チキンライス やさしいかきんスープ フライドポーク ストロベリーゼリー	牛乳 コンフレばなな	鶏もも皮なしコマ・豚レ肉50g・卵 牛乳	米・食塩不使用バター・小麦粉 揚げ油・ストロベリーゼリーの素 いちごソース・コーンフレーク	たまねぎ・ミックスベジタブル・キャベツ とうがん・いんげん・えのきたけ・コーン ばなな	エネルギー(kcal) 645 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 13.4 食塩相当量(g) 1.4
9	月	セルフバーガー コーンポタージュ しろみフライタルタル コールスローサラダ りんご	牛乳 おやつチャーハン	調整豆乳・たら切り身50g・卵 ローズハムスライス・牛乳・しらす干し 干しえび	パンズ50g・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・砂糖・米・油・ごま油 白いりごま	コーン・たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・りんご・長ネギ・レタス	エネルギー(kcal) 606 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 2.3
10	火	あったかそうめん おひもヨーグルサラダ グレープゼリー	牛乳 しゃけわかめおにぎり	牛もも肉スライス・かまぼこ プレーンヨーグルト・ホイップクリーム 牛乳・さけ骨取り80g・炊込みわかめ	そうめん・砂糖・さつまいも マヨネーズ・グレープゼリーの素・米 白いりごま	たまねぎ・にんじん・長ネギ・しょうが 干しぶどう・きゅうり・バナナ	エネルギー(kcal) 629 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 2.1
11	水	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 あおなだくあん和え パナナ	牛乳 焼きセサミドーナツ	さば切り身50g・淡色辛みそ・牛乳 木綿豆腐	米・砂糖・白いりごま ホットケーキミックス・油・黒いりごま	とうがん・にんじん・長ネギ・しょうが ほうれんそう・チンゲン菜・もやし・たくあん ばなな	エネルギー(kcal) 609 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 2.2
12	木	ご飯 みそ汁 ぶたのしょうが焼き やさしい磯和え オレンジ	牛乳 いちご蒸しパン	木綿豆腐・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス・刻みのり 牛乳・卵・いちご豆乳	米・砂糖・油・ホットケーキミックス イチゴピューレ	なめこ・長ネギ・たまねぎ・しょうが・もやし キャベツ・にんじん・コーン・絹さや オレンジ	エネルギー(kcal) 587 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 1.8
13	金	ジュース チキンカツとえびパゲ ブロッコリーごま和え みかん	牛乳 ふ菓子	豚ばら肉スライス・刻み昆布 鶏もも40g・卵・むきえび 味わいなくわ・牛乳・きな粉	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 かたくり粉・油・白すりごま・砂糖 おつゆ・黒砂糖	にんじん・乾しいたけスライス 飲む野菜と果実グレープ味 レンコンスライス・たまねぎ・しょうが ブロッコリー・もやし・エリンギ・みかんS	エネルギー(kcal) 685 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.1
14	土	ご飯 みそ汁 さわらかわり焼き ごもきんぴら りんご	牛乳 ぎょうざピザ	油揚げきざみ・淡色辛みそ さわらかかり身50g・牛乳・ツナ ミックスチーズ	米・マヨネーズ・食塩不使用バター・油 砂糖・餃子の皮	はくさい・長ネギ・たまねぎ・りんご ブロッコリー・ごぼう・にんじん レンコンスライス・乾しいたけスライス リンゴ・ピーマンスライス・コーン	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 1.8
15	日	ご飯 すまし汁 ユーリンチー とうふ中華煮 バナナ	牛乳 コンフレボール	鶏もも50g・木綿豆腐・牛乳・きな粉	米・かたくり粉・小麦粉・揚げ油・砂糖 ごま油・さつまいもダイス コーンフレーク	ほうれんそう・もやし・しめじ・長ネギ しょうが・エリンギ・にんじん・ばなな バナナ	エネルギー(kcal) 609 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 1.6
16	月	和風おろし牛丼 豆腐とハムのみそ汁 みかんゼリー	牛乳 おやつ焼きそば	牛もも肉スライス・木綿豆腐 ローズハムスライス・淡色辛みそ 牛乳・豚ひき・あおのり	米・食塩不使用バター・カットゼリー 蒸し中華めん・油	たまねぎ・だいこんおろし・はくさい・小松菜 にんじん・みかん缶詰・キャベツ ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 1.9
17	火	スパゲティミートソース まめびよ えびエスニックサラダ ジャムヨーグルト	牛乳 ゆかりおにぎり	牛ひき・まめびよココア味・むきえび プレーンヨーグルト・牛乳・しらす干し	スパゲティ・砂糖・イチゴジャム・米	たまねぎ・にんじん・トマト缶・大根・きゅうり ゆかり	エネルギー(kcal) 663 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 1.5
18	水	わかめな飯 みそ汁 あかうおの煮つけ たまご野菜炒め パナナ	牛乳 ふんわりナゲット	炊込みわかめ・淡色辛みそ 赤魚切身50g・卵・カニ風味フレーク 牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉	米・白いりごま・さつまいもスライス 砂糖・マヨネーズ・ごま油・かたくり粉 揚げ油	ほうれんそう・にんじん・しょうが・たまねぎ ピーマンスライス・キャベツ・ばなな	エネルギー(kcal) 551 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 2.8
19	木	ビーフストロガノフ 豆乳スープ フルーツマリネ	牛乳 ケーキサレ	牛もも肉スライス・プレーンヨーグルト 調整豆乳・牛乳・ツナ	米・小麦粉・食塩不使用バター はちみつ・さつまいもスライス・油 砂糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 キャベツ・しめじ・にんじん・むきそらまめ みかん缶2号缶・西洋なし缶詰 あんず缶詰・レモン	エネルギー(kcal) 631 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.2
20	金	ご飯 ちゅうかスープ エビと豆腐のチリソース 切干しちゅうかサラダ りんご	牛乳 じゃがボール	むきえび・木綿豆腐・カットわかめ 牛乳・おから	米・ごま油・かたくり粉・油・砂糖 チルドポテト・マヨネーズ	ほうれんそう・コーン・長ネギ・たまねぎ 切干しだいこん・にんじん・きゅうり・りんご	エネルギー(kcal) 559 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 1.8
21	土	冬至根菜うどん カレー和風ピカタ あんみつ	牛乳 たこやきおにぎり	鶏もも皮なしコマ・油揚げきざみ かかれい切り身皮なし50g・卵・干しえび あおのり・パルメザンチーズ・粉寒天 こしあん・きな粉・牛乳・カットタコ 糸かつお	うどん冷凍・小麦粉・かたくり粉 オリーブ油・砂糖・黒蜜・米 マヨネーズ・揚げ玉	かぼちゃスライス・レンコンスライス にんじん・大根・ゆず・きんかん みかん缶詰・キャベツ	エネルギー(kcal) 568 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 12.3 食塩相当量(g) 1.6
22	日	ご飯 みそ汁 かじきのごまかつ 海藻サラダ オレンジ	牛乳 甘食	木綿豆腐・淡色辛みそ めかじき切り身50g・海藻ミックス ローズハムスライス・牛乳・卵	米・小麦粉・パン粉・黒いりごま 揚げ油・砂糖・ごま油・白いりごま 三温糖	えのきたけ・ほうれんそう・キャベツ きゅうり・にんじん・オレンジ	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 2.0
23	月	食パン・ジャム ジュース ローストチキン クリスマスシチュー りんご	牛乳 いちごライフルケーキ	鶏もも50g・牛乳・卵・ホイップクリーム	食パン50g・いちごジャム・はちみつ チルドポテト・ホットケーキミックス	飲む野菜と果実ピーチ味・しょうが ブロッコリー・にんじん・コーン・たまねぎ りんご・イチゴ・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 622 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 1.8
24	火	オムハヤシ丼 コーンポタージュ ブロエビサラダ クリスマスゼリー	牛乳 ポテトフライ	牛もも肉スライス・ふわふわエッグ 調整豆乳・むきえび・牛乳	米・油・食塩不使用バター・マヨネーズ 青りんごゼリーの素・カットゼリー トッピングシュガー フレンチフライポテト・揚げ油	たまねぎ・コーン・ブロッコリー・大根 レモン	エネルギー(kcal) 683 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 2.5
25	水	ご飯 コンソメスープ フライドチキン ツリーポテサラ オレンジ	牛乳 ピザトースト	鶏もも50g・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・小麦粉・揚げ油・チルドポテト マヨネーズ・食パン30g	はくさい・大根・もやし・ブロッコリー 赤ピーマンスライス・黄ピーマンスライス にんじん・オレンジ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 615 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 1.5
26	木	とんこつ風ラーメン ポテトオニスタース炒め フルーツ杏仁	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	豚肩ロース肉スライス・調整豆乳 うずら卵水煮缶詰・杏仁豆腐・牛乳 鶏もも皮なしコマ・ウインナー	ラーメン・ごま油・チルドポテト・油・米	もやし・きくらげ・青ねぎ・刻み紅生姜 にんじん・グリーンピース・みかん缶詰 西洋なし缶詰・さくらんぼ缶詰・たまねぎ	エネルギー(kcal) 642 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 1.3
27	金	ポークカレー はくさい和風スープ フルーツ牛乳かん	牛乳 えびたま春巻き	豚もも肉スライス・牛乳・粉寒天 むきえび・卵・ダイスチーズ	米・チルドポテト・油・砂糖・白すりごま 春巻の皮・揚げ油	にんじん・たまねぎ・りんご・はくさい・大根 もやし・えのきたけ・絹さや・西洋なし缶詰 黄桃缶・コーン	エネルギー(kcal) 628 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 1.7
28	土	ご飯 みそ汁 あじこみフライ 糸かんでんの酢の物 キウイフルーツ	牛乳 ぎょうニソお好み焼き	カットわかめ・淡色辛みそ・あじ50g パルメザンチーズ・糸寒天 ローズハムスライス・鶏糸卵・牛乳 魚肉ソーセージ・ミックスチーズ・卵	米・さつまいも・小麦粉・パン粉 揚げ油・マヨネーズ・はちみつ・砂糖 ごま油・白いりごま・チルドポテト・油	カリフラワー・きゅうり・キウイフルーツ キャベツ	エネルギー(kcal) 602 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 2.2
29	日	チキンクリームライス 白菜スープ 彩りフルーツサラダ	牛乳 アメリカンドッグ	鶏もも皮なしコマ・牛乳・卵・木綿豆腐 ウインナー	米・食塩不使用バター・小麦粉 かたくり粉・オリーブ油 ホットケーキミックス・揚げ油	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 はくさい・にんじん・かぼちゃスライス・大根 パイン缶3号缶・りんご・キウイフルーツ 白桃缶4号缶・きゅうり・レタス・レモン汁	エネルギー(kcal) 641 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 1.5
30	月	野菜クッパ カレーのコンフレック揚げ フルーツカクテル	牛乳 おやつナポリタン	鶏もも皮なしコマ・卵 かかれい切り身皮なし50g・牛乳 ウインナー・パルメザンチーズ	米・かたくり粉・小麦粉・てんぷら粉 コーンフレーク・揚げ油・砂糖 スパゲティ・油・食塩不使用バター	大根・にんじん・えのきたけ・長ネギ・にら 白桃缶・びわ缶詰・パインアップル缶詰 ピーマンスライス・たまねぎ	エネルギー(kcal) 613 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 12.2 食塩相当量(g) 1.7
31	火	ぶりのそぼろ丼 とん汁 はるさめ黒みつ	牛乳 肉まん	ぶりすり身・しつとりそぼろ卵 刻みのり・豚もも肉スライス 木綿豆腐・淡色辛みそ・きな粉・牛乳 豚ひき	米・砂糖・ごま油・白いりごま さつまいもスライス・春雨・黒砂糖 小麦粉・油	たまねぎ・乾しいたけスライス・しょうが 青ねぎ・大根・にんじん・みかん缶詰 白桃缶・パインアップル缶詰・たけのこ 長ネギ	エネルギー(kcal) 665 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 1.6

☆ 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
613 kcal	24.5 g	17.8 g	89.0 g	229 mg	2.2 mg	160 μ gRAE	0.32 mg	0.40 mg	25 mg	4.4 g	1.9 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。