

2024年

12月 給食献立表

3歳未満児

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40g・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) 527 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 19.0 食塩相当量(g) 1.4
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40g・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) 510 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 1.2
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) 477 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 11.6 食塩相当量(g) 1.9
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) 454 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 1.6
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40g・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) 474 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 11.4 食塩相当量(g) 1.9
6	金	ふゆやさしいカレー ジュース かじきとうふサラダ 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) 484 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 10.9 食塩相当量(g) 1.4
7	土	ご飯 みそ汁 かじきのトマト煮 マカロニだいごんサラダ 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40g・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) 450 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 15.0 食塩相当量(g) 1.4
8	日	チキンライス やさしいかきスープ 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・豚ヒレ肉40g・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) 540 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 11.2 食塩相当量(g) 1.2
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40g・卵 ロースハムスライス・牛乳・しらす干し 干しえび	パンズ30g・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・リンゴ・長ネギ・レタス	エネルギー(kcal) 470 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.8
10	火	あったかそうめん おいもヨーグルサラダ 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) 505 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.5
11	水	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 あおなたくあん和え パナナ	牛乳 焼きセサミドーナツ	さば切り身40g・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) 491 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 13.8 食塩相当量(g) 1.8
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) 474 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 1.3
13	金	ジュース ジュース チキンカツ&えびバーガー 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30g・卵・むきえび 味噌・いわし・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 飲む野菜と果実デザート・みずな 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) 544 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 1.5
14	土	ご飯 みそ汁 さわらかかり焼き ごもくきんぴら りんご	牛乳 ぎょうざピザ	油揚げきざみ・淡色辛みそ さわら切り身40g・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) 495 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 1.5
15	日	ご飯 すまし汁 ユウリンチー とうふ中華煮 バナナ	牛乳 コンフレボール	鶏もも40g・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・ライス 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) 502 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 1.5
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 ロースハムスライス・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) 478 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 11.9 食塩相当量(g) 1.6
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) 546 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 1.0
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40g・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) 437 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 12.5 食塩相当量(g) 2.3
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 みかん缶詰2号缶・西洋なし缶詰 あんず缶詰・レモン	エネルギー(kcal) 498 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 13.5 食塩相当量(g) 0.7
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・リンゴ	エネルギー(kcal) 439 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 11.6 食塩相当量(g) 1.4
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 かれい切り身皮なし40g・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) 467 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 10.4 食塩相当量(g) 1.2
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40g・海藻ミックス ロースハムスライス・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) 469 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 12.1 食塩相当量(g) 1.4
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40g・牛乳・卵・ホイップクリーム	食パン30g・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	飲む野菜と果実デザート・しょうが ブロッコリー・にんじん・コーン・たまねぎ リンゴ・イチゴ・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 476 たんぱく質(g) 17.0 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 1.5
24	火	オムハヤシ丼 コーンポタージュ ブロッコリーサラダ 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) 539 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 2.0
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40g・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) 487 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 1.3
26	木	とんこつラーメン ポテトオイスター炒め 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) 503 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 15.0 食塩相当量(g) 1.1
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) 506 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.2
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40g パルメザンチーズ・粉寒天 ロースハムスライス・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) 495 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 1.8
29	日	チキンクリームライス 白菜スープ 彩りフルールサラダ	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 パイン缶詰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) 506 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 1.1
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 かれい切り身皮なし40g・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) 507 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 10.1 食塩相当量(g) 1.3
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) 533 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 1.1

☆ 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
493 kcal	19.5 g	14.5 g	71.3 g	196 mg	1.7 mg	129 μgRAE	0.25 mg	0.32 mg	21 mg	3.5 g	1.4 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。