

# 12月給食献立予定表

キ ッ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			午前	午後
1	水	ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のソテー みそ汁	ご飯・砂糖・春雨・ 油	ツナフレーク缶・豚 肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・チンゲン 菜・もやし・玉ねぎ・人 参・生姜	297 kcal 11.9 g 8.1 g 42 g 0.7 g	小麦	牛乳・クッキー フルーチェ
2	木	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ（みかん）	ご飯・バター・パン 粉・砂糖・小麦粉・ 油	スケソウタラ・豚 肉・粉豆腐・味噌	キャベツ・みかん・玉ね ぎ・枝豆・人参・大根	289 kcal 14.3 g 6.6 g 41.4 g 0.7 g	乳・小麦	麦茶・せんべい おやき
3	金	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ（バナナ）	うどん・ごま・砂 糖・小麦粉・片栗 粉・油	鶏肉	かぼちゃ・バナナ・玉ね ぎ・人参・万能ねぎ	282 kcal 8.7 g 7.4 g 45.7 g 1.1 g	小麦	麦茶・ビスケット そうめん
6	月	ご飯 チキンのバターソテー 小松菜と人参のおかかサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・バ ター・砂糖・小麦 粉・油	花かつお・鶏肉・味 噌	ピーマン・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	290 kcal 10.9 g 8.3 g 40.6 g 0.7 g	乳・小麦	牛乳・クッキー パンケーキ
7	火	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 さつま芋と枝豆の甘辛焼き みそ汁	ご飯・さつま芋・砂 糖・小麦粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	なす・ほうれん草・玉ね ぎ・枝豆・人参・長ねぎ	322 kcal 12.1 g 7.1 g 50.4 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい おやき
8	水	ご飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め トマトのコーンサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂 糖・焼ふ・油	豚肉・味噌	コーン・ごぼう・チンゲ ン菜・トマト・もやし・ 人参	250 kcal 10 g 6 g 37 g 0.6 g	小麦	牛乳・ビスケット チーズ
9	木	ナポリタン 小松菜と人参のしらすサラダ スープ	スパゲッティ・砂 糖・油	しらす干し・鶏肉	かぼちゃ・ピーマン・玉 ねぎ・小松菜・人参・長 ねぎ	256 kcal 11.2 g 8.6 g 33 g 1 g	小麦	麦茶・クッキー おにぎり
10	金	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の豆乳クリーム煮 じゃが芋のツナ和え フルーツ（バナナ）	ご飯・じゃが芋・砂 糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏 肉・豆乳	かぶ・バナナ・ブロッコ リー・れんこん・人参・ 白菜・万能ねぎ	320 kcal 12.2 g 8.6 g 46.9 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい 牛乳 おやき
13	月	ケチャップライス マカロニグラタン風 スープ フルーツ（りんご）	ご飯・バター・パン 粉・マカロニ・小麦 粉	ツナフレーク缶・鶏 肉・豆乳	グリーンピース・コーン・ ブロッコリー・りんご・ 玉ねぎ・大根	310 kcal 11.4 g 6.9 g 49.1 g 0.7 g	乳・小麦	牛乳・ビスケット ゼリー
14	火	ご飯 鮭のバター醤油焼き 豚肉と小松菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・バ ター・砂糖・油	鮭・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・ 玉ねぎ・小松菜・人参・ 万能ねぎ	287 kcal 14.6 g 6.8 g 39.7 g 0.6 g	乳・小麦	麦茶・クッキー おやき
15	水	ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のソテー みそ汁	ご飯・砂糖・春雨・ 油	ツナフレーク缶・豚 肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・チンゲン 菜・もやし・玉ねぎ・人 参・生姜	297 kcal 11.9 g 8.1 g 42 g 0.7 g	小麦	牛乳・ビスケット そうめん
16	木	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ（みかん）	ご飯・バター・パン 粉・砂糖・小麦粉・ 油	スケソウタラ・豚 肉・粉豆腐・味噌	キャベツ・みかん・玉ね ぎ・枝豆・人参・大根	289 kcal 14.3 g 6.6 g 41.4 g 0.7 g	乳・小麦	麦茶・せんべい 牛乳 クッキー
17	金	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ（バナナ）	うどん・ごま・砂 糖・小麦粉・片栗 粉・油	鶏肉	かぼちゃ・バナナ・玉ね ぎ・人参・万能ねぎ	282 kcal 8.7 g 7.4 g 45.7 g 1.1 g	小麦	牛乳・クッキー おやき
20	月	ご飯 チキンのバターソテー 小松菜と人参のおかかサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・バ ター・砂糖・小麦 粉・油	花かつお・鶏肉・味 噌	ピーマン・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	289 kcal 10.9 g 8.3 g 40.6 g 0.7 g	乳・小麦	麦茶・ビスケット フルーチェ

# 12月給食献立予定表

キ ッ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			午前	午後
21	火	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 さつまいもと枝豆の甘辛焼き みそ汁	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	なす・ほうれん草・玉ねぎ・枝豆・人参・長ねぎ	322 kcal 12.1 g 7.1 g 50.4 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい 牛乳 うどん
22	水	ご飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め ●冬至かぼちゃ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ	豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・ごぼう・チンゲン菜・もやし・人参	273 kcal 10.4 g 5 g 44.7 g 0.5 g	小麦	麦茶・ビスケット ゼリー
23	木	ナポリタン 小松菜と人参のしらすサラダ スープ	さつまいも・スパゲッティ・砂糖・油	しらす干し・鶏肉	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	260 kcal 11.1 g 8.6 g 34.1 g 1 g	小麦	牛乳・ビスケット 米粉ケーキ
24	金	ツナコーンピラフ ●ローストチキン ●雪だるまポテトサラダ スープ フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆乳	かぶ・コーン・トマト・ブロッコリー・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	335 kcal 12.6 g 10.2 g 47 g 0.7 g	乳・小麦	牛乳・ビスケット おやき
27	月	ケチャップライス マカロニグラタン風 スープ フルーツ（りんご）	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・小麦粉	ツナフレーク缶・鶏肉・豆乳	グリーンピース・コーン・ブロッコリー・りんご・玉ねぎ・大根	310 kcal 11.4 g 6.9 g 49.1 g 0.7 g	乳・小麦	麦茶・せんべい チーズ
28	火	ご飯 鮭のバター醤油焼き 豚肉と小松菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ（みかん缶）	ご飯・さつまいも・バター・砂糖・油	鮭・豚肉・味噌	みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参・赤ピーマン・長ねぎ	291 kcal 14.5 g 6.7 g 40.7 g 0.6 g	乳・小麦	麦茶・クッキー うどん

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量			
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	289	11.9	7.4	0.7

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※本工場では小麦・乳を使用しております。

※本商品製造工場では、小麦・乳・卵・えび・落花生を含む製品を製造しています。