

# 12月給食献立予定表

キ ツ 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
1	木	ご飯 鶏ささみの彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ・小松菜	252 kcal 11.4 g 4.3 g 43.7 g 0.6 g	小麦	麦茶・クッキー フルーチェ
2	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	302 kcal 10.4 g 8.8 g 46.1 g 1.2 g	小麦	麦茶・ビスケット せんべい
5	月	鉄分強化！ふりかけご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のおかかサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・鶏肉・味噌	インゲン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	325 kcal 11.3 g 12.5 g 43.3 g 0.8 g	小麦	牛乳 ビスケット
6	火	ご飯 豆腐と鶏肉の甘辛きつね煮 さつま芋金平 みそ汁	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	ワカメ・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・玉ねぎ・人参・水菜	329 kcal 12.1 g 8.2 g 53.6 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット ゼリー
7	水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ	スパゲッティ・砂糖・油	豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・ピーマン・玉ねぎ・人参	245 kcal 11.4 g 7.4 g 33.9 g 0.7 g	小麦	カルピス せんべい
8	木	みそ煮込みうどん お豆腐の中華サラダ フルーツ（オレンジ）	うどん・ごま油・砂糖	ワカメ・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・オレンジ・トマト・玉ねぎ・人参・白菜	257 kcal 12.9 g 8.4 g 31.6 g 1.1 g	小麦	麦茶・せんべい 牛乳寒天
9	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・プロックリー・れんこん・人参・白菜・万能ねぎ	326 kcal 13.7 g 10 g 47.3 g 0.6 g	小麦	麦茶・ビスケット クッキー
12	月	ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 豚肉の根菜煮 みそ汁 フルーツ（パイン缶）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ごぼう・パイナップル缶・ほうれん草・玉ねぎ・人参	308 kcal 13.7 g 7 g 49.4 g 0.6 g	小麦	牛乳 チーズ
13	火	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツときゅうりのひじきサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	キャベツ・きゅうり・なめこ・ひじき・玉ねぎ・人参	268 kcal 10.2 g 9.6 g 37 g 0.8 g	小麦	麦茶・クッキー プリン
14	水	ご飯 助宗タラのから揚げ チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケソウタラ・ヨーグルト・鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・人参・白菜	279 kcal 13.2 g 8.4 g 38.7 g 0.6 g	乳・小麦	麦茶・せんべい ビスケット
15	木	ご飯 鶏ささみの彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ・小松菜	252 kcal 11.4 g 4.3 g 43.7 g 0.6 g	小麦	麦茶・ビスケット せんべい
16	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	302 kcal 10.4 g 8.8 g 46.1 g 1.2 g	小麦	牛乳 ジャムパン
19	月	ソース焼きうどん さつま芋コロケ わかめスープ	うどん・ごま・さつま芋・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ワカメ・花かつお・豚肉	キャベツ・プロックリー・玉ねぎ・人参・大根	348 kcal 11.3 g 13.7 g 45.3 g 1.5 g	卵・小麦	麦茶・クッキー せんべい
20	火	ハヤシライス 白菜サラダ スープ フルーツ（黄桃缶）	ご飯・砂糖・油	豚肉	インゲン・グリーンピース・レーズン・黄桃缶・玉ねぎ・人参・大根・白菜	277 kcal 8 g 5.2 g 50.7 g 1.2 g	小麦	麦茶・せんべい クッキー

# 12月給食献立予定表

キ ツ 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
21	水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ	スパゲッティ・砂 糖・油	豚肉	きゅうり・コーン・ごぼ う・ピーマン・玉ねぎ・ 人参	245 kcal 11.4 g 7.4 g 33.9 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット せんべい
22	木	ご飯 しらすのかき揚げ ●冬至かぼちゃ 鶏汁 フルーツ（りんご）	ご飯・砂糖・小麦 粉・油	しらす干し・鶏肉・ 味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・チンゲン菜・ りんご・玉ねぎ・長ねぎ	360 kcal 9.8 g 10.7 g 59.6 g 0.7 g	小麦	麦茶・クッキー クリスマス おやつ
23	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（バナナ）	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・ バナナ・ブロッコリー・ 玉ねぎ・人参・白菜	319 kcal 12.8 g 10.1 g 46.9 g 0.8 g	乳・小麦	牛乳 ゼリー
26	月	ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 豚肉の根菜煮 みそ汁 フルーツ（パイン缶）	ご飯・砂糖・片栗 粉・油	シロイトタラ・豚 肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ごぼう・パイ ナップ缶・ほうれん 草・玉ねぎ・人参	308 kcal 13.7 g 7 g 49.4 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい クッキー
27	火	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツときゅうりのひじきサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	キャベツ・きゅうり・な めこ・ひじき・玉ねぎ・ 人参	268 kcal 10.2 g 9.6 g 37 g 0.8 g	小麦	麦茶・ビスケット せんべい
28	水	コーンチャーハン風 鶏のごまから揚げ 白菜の中華和え スープ アップルジュース	ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	ワカメ・鶏肉	インゲン・コーン・りん ごジュース・寒天・小松 菜・人参・生姜・大根・ 長ねぎ・白菜	347 kcal 10.8 g 13.3 g 46.8 g 1 g	小麦	麦茶・せんべい ビスケット
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	炭水化物g	塩分g		
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		287	11.8	8.0	43.5	0.7	

※都合により、献立を変更する場合がございます。