

令和6年

# 12月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	ご飯 カレイの蒲焼き 虹色サラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(みかん)	甘辛ポテ団子 牛乳	まがれい・だいず・鶏卵・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・とうもろこし油 グレープシード油・車糖・メークイン なたね油	しょうが・ブロッコリー・にんじん・トマト・大根 きゅうり・スイートコーン缶詰・はくさい・葉ねぎ みかん
3	火	○ ご飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草と大根) フルーツ(バナナ)	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏もも肉・ロースハム・脱脂粉乳・生揚げ 淡色辛みそ・絹ごし豆腐・普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・車糖 ホットケーキミックス・とうもろこし油 グラニュー糖	にんじん・きゅうり・ほうれん草・大根 カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
4	水	○ ご飯 ブルコギ風 中華風大根サラダ 豆腐スープ フルーツ(りんご)	ツナサンド 牛乳	豚もも肉・淡色辛みそ・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・食パン マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・にら・大根・きゅうり カットわかめ・葉ねぎ・りんご
5	木	○ ぎつねご飯 ほうれん草の鰹和え みそ汁(豆腐と大根) フルーツ(みかん)	スイートポテト 牛乳	鶏もも肉・油揚げ・かつお節 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・とうもろこし油・車糖 さつまいも	ま昆布・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・味付けのり・ほうれん草 大根・カットわかめ・葉ねぎ・みかん
6	金	○ ご飯 たららのフライ スパゲティサラダ わかめスープ プリン	おふラスク 牛乳	まだら・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・車糖 プリン・焼きふ・有塩バター・車糖	にんじん・きゅうり・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ
7	土	親子マラソン大会				
9	月	○ ご飯 鮭のムニエル 大根と大豆のサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	ジャムサンド 牛乳	ぎんざけ・だいず・しらす干し 木綿豆腐・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・ごま・車糖 メークイン・ホットドッグ用パン いちごジャム	パセリ・大根・こまつな・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご
10	火	○ ご飯 肉じゃが 胡瓜の酢の物 みそ汁(大根としめじ) フルーツ(バナナ)	りんごゼリー せんべい 牛乳	豚もも肉・しらす干し・淡色辛みそ 普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油・車糖 塩せんべい	にんじん・たまねぎ・さやえんどう・きゅうり カットわかめ・大根・ほんしめじ・葉ねぎ バナナ・りんご飲料・寒天
11	水	○ ご飯 ぶりの西京焼き 大根と豚肉の含め煮 みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(みかん)	人参カップケーキ 牛乳	ぶり・甘みそ・豚もも肉・厚揚げ 生揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・米粉・なたね油	大根・にんじん・さやえんどう・ほうれん草 たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・みかん
12	木	マーボー丼 ほうれん草のナムル 卵スープ フルーツ(バナナ)	焼き芋 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 さつまいも	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰 にら・根深ねぎ・ほうれん草 りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ バナナ
13	金	クリスマス会	チーズケーキ 牛乳	クリームチーズ・クリーム・鶏卵 普通牛乳	グラニュー糖・薄力粉	レモン
14	土	焼きそば 小松菜のごま和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・淡色辛みそ 普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす・ごま 車糖・さつまいも・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・葉ねぎ・こまつな・大根 カットわかめ・りんご
16	月	○ ご飯 さわらの照り焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(みかん)	バナナチュロス 牛乳	さわら・凍り豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・米粉・なたね油	たまねぎ・にんじん・さやえんどう 乾しいたけ・こまつな・カットわかめ・葉ねぎ みかん・バナナ
17	火	○ ご飯 豚肉の野菜炒め さつまいもサラダ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(バナナ)	肉まん 牛乳	豚かた・ロースハム・脱脂粉乳 木綿豆腐・淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	米・さつまいも・マヨネーズ・車糖・米粉 オートミール・なたね油・ごま油	キャベツ・青ピーマン・にんじん・きゅうり えのきたけ・ぶなしめじ・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ・はくさい・たまねぎ
18	水	○ 五目チャーハン もやしの中華風酢の物 豆腐スープ フルーツ(りんご)	ホットドッグ 牛乳	焼き豚・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・鶏卵 ウインナー・普通牛乳	米・有塩バター・車糖・ごま・ごま油 ホットドッグ用パン	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ りょくとうもやし・青ピーマン・りんご キャベツ
19	木	○ ご飯 さばの黄金焼き ほうれん草のきのこ和え 具だくさんみそ汁 フルーツ(みかん)	いも団子(きなこ) 牛乳	まさば・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・ごま・車糖・さつまいも・白玉粉 車糖	ほうれん草・にんじん・ほんしめじ はくさい・大根・葉ねぎ・みかん
20	金	○ カレーライス 大根サラダ 飲むヨーグルト	みかんゼリー せんべい 牛乳	鶏もも肉・だいず・豆乳・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・アシドミルク110 普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油 マヨネーズ・車糖・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・大根・きゅうり スイートコーン缶詰・オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰
21	土	豚丼 ほうれん草のごまあえ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	豚かた・ロース・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま・車糖・サブレ 塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ほうれん草・にんじん カットわかめ・バナナ
23	月	○ ご飯 鮭の塩焼き ささ身のサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	大学芋 牛乳	ぎんざけ・ささ身・木綿豆腐・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖・メークイン・さつまいも 車糖	ブロッコリー・トマト・キャベツ・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご
24	火	○ ご飯 ホイコーロー 中華風春雨サラダ わかめスープ フルーツ(みかん)	ポテトもち 牛乳	豚かた・甘みそ・まぐろ缶詰・鶏卵 普通牛乳	米・普通はるさめ・車糖・ごま・ごま油 メークイン・とうもろこし油・かたくり粉	キャベツ・青ピーマン・にんじん・きゅうり たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・みかん 焼きのり
25	水	○ ご飯 鶏肉の唐揚げ 大豆のサラダ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	フルーツヨーグルト 牛乳	鶏むね・だいず・プロセスチーズ 脱脂粉乳・淡色辛みそ・ヨーグルト 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・とうもろこし油 マヨネーズ・車糖・さつまいも	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん こまつな・大根・カットわかめ・葉ねぎ バナナ・りんご・みかん缶詰
26	木	○ ハヤシライス わかめとコーンのサラダ 飲むヨーグルト	きなこマカロニ 牛乳	和牛・アシドミルク110・きな粉 普通牛乳	米・とうもろこし油・オリーブ油・車糖 マカロニ・スパゲティ	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・トマト キャベツ・きゅうり・カットわかめ スイートコーン缶詰
27	金	お弁当の日	お菓子 牛乳	普通牛乳	サブレ・塩せんべい	
28	土	お弁当の日	お菓子 牛乳	普通牛乳	サブレ・塩せんべい	

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
525 kcal	21.1 g	16.5 g	271 mg	2.4 mg	252 μg	0.31 mg	0.46 mg	35 mg