



# 令和3年12月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1 水	17 金	屋食 まるパン ポトフ ブロッコリーの三色サラダ フルーツカクテル缶	まるパン じゃがいも フレンチドレッシング	ウインナーソーセージ 魚肉ソーセージ	たまねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 436kCal たんぱく質 15.6g 脂 質 19.9g カルシウム 235mg
	午後おやつ	牛乳 バニラムース		牛乳 バニラムース		
2 木	15 水	屋食 御飯 みそ汁 さけの塩焼き 大根と鶏肉の煮物 りんご	米 砂糖	みそ さけ 鶏肉	たまねぎ、わかめ だいこん、にんじん、さやえんどう、しいたけ りんご	エネルギー 485kCal たんぱく質 21.4g 脂 質 13.0g カルシウム 165mg
	午後おやつ	牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳		
3 金	16 木	屋食 焼うどん かぶのスープ 白菜とほうれん草のおかか和え 洋なし缶	うどん 砂糖	豚肉、かつお節 かつお節	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、しいたけ かぶ、コーン ほうれんそう、はくさい 洋なし缶	エネルギー 532kCal たんぱく質 15.7g 脂 質 24.3g カルシウム 216mg
	午後おやつ	牛乳 ココアクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、卵		
6 月	21 火	屋食 豚肉のみそ丼 すまし汁 はるさめの酢の物 みかん缶	米、油、砂糖 焼ふ はるさめ、砂糖	豚肉、みそ ハム	たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン ほうれんそう きゅうり、にんじん みかん缶	エネルギー 635kCal たんぱく質 18.6g 脂 質 26.9g カルシウム 234mg
	午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム	ソフトシュークリーム	牛乳		
7 火	23 木	屋食 御飯 みそ汁 白身魚のフライ ブロッコリーのソテー ヨーグルト(いちご)	米 油 油	みそ、油揚げ 白身魚のフライ ベーコン ヨーグルト	はくさい、にんじん ブロッコリー、コーン いちごジャム	エネルギー 528kCal たんぱく質 25.3g 脂 質 15.2g カルシウム 234mg
	午後おやつ	牛乳 ドームケーキ(カスタード)	ドームケーキ(カスタード)	牛乳		
8 水	20 月	屋食 御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き もやしの甘酢和え バナナ	米 砂糖、片栗粉 砂糖	みそ 鶏肉 ツナ	かぼちゃ、ねぎ しょうが もやし、にんじん バナナ	エネルギー 454kCal たんぱく質 18.2g 脂 質 12.7g カルシウム 150mg
	午後おやつ	牛乳 メロムース		牛乳 メロムース		
9 木	27 月	屋食 ナポリタン コンソメスープ 白菜のサラダ もも缶	スパゲティ、油 マヨネーズ、砂糖	ベーコン、バター、粉チーズ ハム	たまねぎ、ピーマン、にんじん かぶ、にんじん はくさい、きゅうり もも缶	エネルギー 503kCal たんぱく質 15.8g 脂 質 16.7g カルシウム 108mg
	午後おやつ	お茶・麦茶 お好み焼き	小麦粉、油	卵、鶏肉、かつお節	キャベツ、青のり	
10 金	28 火	屋食 御飯 みそ汁 肉野菜炒め 小松菜のごま和え オレンジゼリー	米 ごま油 すりごま	みそ、油揚げ 豚肉 ツナ オレンジゼリーの素	だいこん、わかめ もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン ごまつな、にんじん	エネルギー 573kCal たんぱく質 19.2g 脂 質 20.0g カルシウム 292mg
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(バナナ)	蒸しパン(バナナ)	牛乳		
13 月	29 水	屋食 カレーライス から揚げ キャベツの和え物 バイン缶	米、じゃがいも、油 油 ごま油ドレッシング	豚肉 から揚げ ハム	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん バイン缶	エネルギー 628kCal たんぱく質 23.8g 脂 質 24.7g カルシウム 194mg
	午後おやつ	牛乳 プチクレープ(カスタード)	プチクレープ(カスタード)	牛乳		
14 火	屋食	御飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル オレンジ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、ごま油 オレンジ	卵 豆腐、豚肉、みそ ハム	あさつき ねぎ、しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん	エネルギー 505kCal たんぱく質 20.8g 脂 質 19.4g カルシウム 236mg
	午後おやつ	牛乳 お麩のラスク(カレー)	焼ふ、油	牛乳		
30 木	屋食	御飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル オレンジ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、ごま油 オレンジ	卵 豆腐、豚肉、みそ ハム	あさつき ねぎ、しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん	エネルギー 508kCal たんぱく質 20.8g 脂 質 19.4g カルシウム 238mg
	午後おやつ	牛乳 お麩のラスク(黒糖)	焼ふ、油、黒糖	牛乳		
22 水	☆お 誕生 生日 給食 ☆	屋食 ロールパン きのこのスープ ナゲット しやが芋のチーズ焼き ぶどうゼリー	ロールパン 油 じゃがいも	ナゲット チーズ、ベーコン、バター ぶどうゼリーの素	えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん コーン	エネルギー 563kCal たんぱく質 21.7g 脂 質 25.7g カルシウム 137mg
	午後おやつ	ジョア ケーキ	ケーキ	ジョア		
24 金	☆ク リ ス マ ス 給食 ☆	屋食 エビピラフ コンソメスープ タンドリーチキン サラダ 青りんごゼリー	米 フレンチドレッシング	えび、ベーコン 鶏肉、ヨーグルト チーズ 青りんごゼリーの素	ミックスベジタブル たまねぎ、にんじん、コーン にんにく ブロッコリー、黄ピーマン、にんじん	エネルギー 618kCal たんぱく質 21.5g 脂 質 20.1g カルシウム 190mg
	午後おやつ	牛乳 クリスマスケーキ	ロールケーキ、生クリーム	牛乳		

※おやつ 12月11日(土) たべっこどうぶつ  
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。

