



# 令和3年12月献立表(未満児)



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	昼食	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 344KCal たんぱく質 12.3g 脂 質 15.7g カルシウム 178mg
		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	昼食	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 358KCal たんぱく質 15.6g 脂 質 10.1g カルシウム 128mg
		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	昼食	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 415KCal たんぱく質 12.0g 脂 質 18.9g カルシウム 156mg
		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	昼食	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 531KCal たんぱく質 15.5g 脂 質 21.7g カルシウム 205mg
		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	昼食	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 400KCal たんぱく質 19.7g 脂 質 12.0g カルシウム 185mg
		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	昼食	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 356KCal たんぱく質 14.8g 脂 質 10.9g カルシウム 141mg
		午後おやつ	牛乳 メロンムース		牛乳 メロンムース		
9 木	27 月	昼食	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 397KCal たんぱく質 12.4g 脂 質 13.0g カルシウム 85mg
		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	昼食	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	だいこん、わかめ もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン こまつな、にんじん	エネルギー 455KCal たんぱく質 14.9g 脂 質 14.5g カルシウム 209mg
		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	昼食	カレーライス から揚げ キャベツの和え物 パン缶	米、じゃがいも、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 パン缶	エネルギー 482KCal たんぱく質 18.7g 脂 質 19.5g カルシウム 155mg
		午後おやつ	牛乳 プチックレープ(カスタード)	プチックレープ(カスタード)	牛乳		
14 火	30 木	昼食	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 415KCal たんぱく質 18.0g 脂 質 17.1g カルシウム 216mg
		午後おやつ	牛乳 お麩のラスク(カレー)	焼ふ、油	牛乳		
22 水	☆ お誕生 日給食 ☆	昼食	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 418KCal たんぱく質 18.0g 脂 質 17.1g カルシウム 218mg
		午後おやつ	牛乳 お麩のラスク(黒糖)	焼ふ、油、黒糖	牛乳		
24 金	☆ クリスマス 給食 ☆	昼食	ロールパン きのこのスープ ナゲット しゃが芋のチーズ焼き 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 437KCal たんぱく質 17.1g 脂 質 19.6g カルシウム 106mg
		午後おやつ	牛乳 ケーキ	ケーキ	牛乳		
24 金	☆ クリスマス 給食 ☆	昼食	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	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 473KCal たんぱく質 16.6g 脂 質 15.8g カルシウム 149mg
		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) たべっ子どうぶつ  
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。

