



令和5年12月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	18 月	昼食	ミート焼きそば 野菜スープ ブロッコリーの三色サラダ バイン缶	焼きそば麺、砂糖 豚肉 ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん 白菜、だいこん、たまねぎ ブロッコリー、にんじん、コーン バイン缶	エネルギー 544KCal たんぱく質 15.9g 脂 質 14.5g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.4g
		午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(のりしお)	麦茶 やわらかおかき(のりしお)		
4 月	15 金	昼食	ゆかりご飯 みそ汁 魚の照り焼き にんじんシリシリ ストロベリーゼリー	米 みそ 赤魚 卵、ツナ すりごま、ごま油	ゆかり かぼちゃ、白ねぎ にんじん ストロベリーゼリーの素	エネルギー 469KCal たんぱく質 18.5g 脂 質 13.7g カルシウム 158mg 食塩相当量 1.8g
		午後おやつ	牛乳 おふのラスク(シュガー)	牛乳 焼き麩、グラニュー糖、無塩バター		
5 火	29 金	昼食	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ マカロニサラダ みかん缶	米 みそ、豆腐 ハンバーグ、チーズ ハム マカロニ、マヨネーズ	なめこ きゅうり、にんじん みかん缶	エネルギー 664KCal たんぱく質 26.7g 脂 質 22.5g カルシウム 138mg 食塩相当量 2.6g
		午後おやつ	麦茶 たこ焼き	麦茶 かつお節	青のり	
6 水	19 火	昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き きんぴらごぼう 黄桃缶	米 砂糖、ごま 砂糖、油 鶏肉、みそ さつま揚げ	えのき、わかめ ごぼう、にんじん 黄桃缶	エネルギー 459KCal たんぱく質 19.4g 脂 質 11.8g カルシウム 249mg 食塩相当量 2.9g
		午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	牛乳 焼きプリンタルト		
7 木	26 火	昼食	ハヤシライス コロッケ 大根サラダ りんご	豚肉 コロッケ 油 天かす	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム だいこん、きゅうり、にんじん りんご	エネルギー 632KCal たんぱく質 21.2g 脂 質 16.4g カルシウム 173mg 食塩相当量 2.2g
		午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉 マカロニ、砂糖		
8 金		昼食	ツナマヨトースト コンソメスープ 小松菜の和え物 バナナ	食パン、マヨネーズ 焼き麩 ツナ ちくわ、かつお節	たまねぎ あさつき 小松菜、にんじん バナナ	エネルギー 346KCal たんぱく質 17.6g 脂 質 11.7g カルシウム 192mg 食塩相当量 2.7g
		午後おやつ	野菜ジュース パリパリチーズ ウエハース(パニラ)		野菜ジュース チーズ	
11 月	28 木	昼食	豚丼 みそ汁 ほうれん草のごま和え りんご缶	米 じゃがいも すりごま、砂糖 豚肉 みそ、油揚げ ツナ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく ほうれん草、にんじん りんご缶	エネルギー 556kcal たんぱく質 17.6g 脂 質 17.2g カルシウム 86mg 食塩相当量 1.6g
		午後おやつ	麦茶 たまごボーロ	麦茶 たまごボーロ		
12 火	22 金	昼食	ご飯 みそ汁 サーモンフライ ひじきの煮物 洋なし缶	米 油 砂糖、ごま油 みそ サーモンフライ 油揚げ	だいこん、たまねぎ ひじき、にんじん、いんげん 洋なし缶	エネルギー 611KCal たんぱく質 23.6g 脂 質 13.3g カルシウム 179mg 食塩相当量 2.0g
		午後おやつ	牛乳 マスカットゼリー	牛乳	マスカットゼリーの素	
13 水	21 木	昼食	ロールパン ボークシチュー キャベツとささみのごまだれサラダ フルーツカクテル缶	ロールパン じゃがいも ごまだレッシング 豚肉 鶏肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、にんじん、コーン フルーツカクテル缶	エネルギー 427KCal たんぱく質 15.2g 脂 質 17.3g カルシウム 85mg 食塩相当量 1.5g
		午後おやつ	麦茶 ソフトクレープ(バナナ)	麦茶 ソフトクレープ(バナナ)		
14 木	20 水	昼食	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 きゅうりとツナのサラダ オレンジ	米 砂糖、ごま油 豆腐、豚肉、みそ ツナ	ほうれん草、コーン ねぎ、しょうが きゅうり、もやし オレンジ	エネルギー 529KCal たんぱく質 21.7g 脂 質 17.7g カルシウム 224mg 食塩相当量 2.5g
		午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	牛乳 カスタードワッフル		
25 月	★ クリ スマ ス 給 食 ★	昼食	チキンピラフ コンソメスープ もみの木ハンバーグ カリフラワーサラダ 白桃缶	米、無塩バター 鶏肉 ハンバーグ ハム 青じそドレッシング	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、パセリ たまねぎ、キャベツ カリフラワー、にんじん 白桃缶	エネルギー 578kcal たんぱく質 16.8g 脂 質 16.1g カルシウム 177mg 食塩相当量 2.5g
		午後おやつ	牛乳 クリスマスゼリー	牛乳 クリスマスゼリー		
27 水	★ お 誕 生 日 給 食 ★	昼食	わかめ御飯 みそ汁 鶏肉のカレー焼き コロコロサラダ フルーツゼリー	米 油 マヨネーズ 卵、みそ 鶏肉 大豆水煮、ベーコン	わかめ あさつき にんにく きゅうり、にんじん、コーン クールゼリーの素、フルーツカクテル缶	エネルギー 654KCal たんぱく質 26.9g 脂 質 18.1g カルシウム 316mg 食塩相当量 1.9g
		午後おやつ	ジョア ケーキ	ジョア ケーキ、生クリーム		

※おやつ 12月2日(土) アンパンマンビスケット 12月9日(土) サッポロポテト
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。