



令和5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 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 パイン缶	やきそば麺、砂糖 豚肉 ベーコン	きゃべつ、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 パイン缶	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)	麦茶		
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 お麩のラスク(シュガー)	牛乳 焼き麩、グラニュー糖、無塩バター	牛乳		
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 マカロニ、マヨネーズ	みそ、豆腐 ハンバーグ、チーズ ハム 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 たこ焼き	麦茶 かつお節		
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	えのき、わかめ 鶏肉、みそ さつま揚げ 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	牛乳		
7 木	26 火	昼食	ハヤシライス コロッケ 大根サラダ りんご	米 油 天かす	豚肉 コロッケ 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 マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		
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	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 バリバリチーズ ウエハース(バナナ)	野菜ジュース ウエハース(バナナ)	チーズ	野菜ジュース	
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	麦茶		
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	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	牛乳	マスカットゼリーの素	
13 水	21 木	昼食	ロールパン ポークシチュー キャベツとさき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)	麦茶		
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	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	牛乳		
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 青じそレッシング	鶏肉 ハンバーグ、卵 ハム 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	牛乳		
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	わかめ あさつき にんにく きゅうり、にんじん、コーン 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	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。