



# 12月 予定献立表



日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				①熱量	②蛋白質	③脂質	1・2歳	3～5歳
2 16 月	麦茶 ウエハース	ブリ大根 ほうれん草の磯和え ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	482 kcal 17 g 16 g	531 kcal 20 g 17 g	魚(ブリ) 海苔・きな粉 豆腐・わかめ	マカロニ 米	大根 ほうれん草・人参・えのき
3 17 火	麦茶 クッキー	筑前煮 おかか和え ごはん・みそ汁	牛乳 ココアトースト	461 kcal 20 g 16 g	516 kcal 22 g 16 g	鶏肉 竹輪・かつお節 麩	食パン・ココア 米	里芋・ごぼう・人参 白菜 玉葱
4 18 水	麦茶 ビスケット	クリームシチュー インゲンのツナごま和え ロールパン・りんご	麦茶 わかめおにぎり	467 kcal 14 g 17 g	529 kcal 16 g 19 g	鶏肉 ツナ	じゃがいも 米 ロールパン	玉葱・人参・マッシュルーム いんげん・人参 りんご
5 19 木	麦茶 せんべい	サワラの塩焼き 切干大根煮 ごはん・みそ汁	麦茶 いももち	486 kcal 15 g 9 g	523 kcal 16 g 10 g	魚(サワラ) さつま揚げ	じゃがいも 米	切干大根・人参・椎茸 なめこ・長ねぎ
6 20 金	麦茶 ビスケット	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	497 kcal 15 g 9 g	551 kcal 16 g 10 g	豚肉	米 小麦粉	玉葱・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン オレンジ
7 21 土	麦茶 せんべい	麻婆丼 かぼちゃサラダ 春雨スープ・りんご	牛乳 せんべい	475 kcal 17 g 14 g	558 kcal 21 g 17 g	豚挽肉・豆腐	米 小麦粉 春雨	玉葱・椎茸 かぼちゃ・胡瓜 コーン・りんご
9 23 月	麦茶 ビスケット	ブリの照り焼き ひじきの煮物 ごはん・みそ汁	牛乳 寒天ゼリー	463 kcal 16 g 15 g	525 kcal 19 g 17 g	魚(ブリ) ひじき・油揚げ わかめ	寒天 米	人参・椎茸・みかん缶 玉葱
24 クリスマス ニュー 火	麦茶 ウエハース	鶏肉のトマト煮 花野菜サラダ ごはん・スープ	牛乳 ジャムサンド	481 kcal 13 g 15 g	531 kcal 14 g 16 g	鶏肉	食パン 米	トマト缶・玉葱・人参・しめじ ブロッコリー・カリフラワー・トマト ほうれん草・コーン
10 11 水	麦茶 せんべい	中華丼 インゲンのごま和え スープ・バナナ	牛乳 ジャムサンド	468 kcal 17 g 15 g	505 kcal 19 g 18 g	豚肉	米 食パン	玉葱・人参・白菜・椎茸 いんげん・人参・いちごジャム もやし・長ねぎ・バナナ
11 25 水	麦茶 ビスケット	ミートソーススパゲティ ほうれん草のチーズ和え スープ・みかん	麦茶 いなりおにぎり	481 kcal 16 g 15 g	547 kcal 18 g 20 g	鶏挽肉・豚挽肉 竹輪・チーズ・油揚げ	スパゲティ 米	玉葱・人参 ほうれん草 大根・コーン・みかん
12 26 木	麦茶 せんべい	サンマの生姜焼き おでん風煮 ごはん・みそ汁	牛乳 ポテトフライ	490 kcal 14 g 12 g	535 kcal 17 g 14 g	魚(サンマ) さつま揚げ	じゃがいも 米	大根・人参 じゃがいも・白菜
13 27 金	麦茶 クッキー	厚揚げのみそ炒め さつまいもの甘煮 ごはん・すまし汁	牛乳 ゼリー せんべい	477 kcal 16 g 17 g	544 kcal 19 g 18 g	厚揚げ 豆腐	米	キャベツ・玉葱・ピーマン さつまいも しめじ
28 土	麦茶 せんべい	ポークチャップ風 コールスローサラダ ごはん・スープ	牛乳 パウダーケーキ	461 kcal 20 g 16 g	516 kcal 22 g 16 g	豚肉 卵	小麦粉 米	玉葱 キャベツ・コーン 人参・えのき

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	475 kcal	15.4 g	13.2 g	200 mg	2.1 mg
実 際	480 kcal	16.1 g	15.4 g	202 mg	2.9 mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩 分
目標値	180 μg	0.25 mg	0.28 mg	18 mg	2.0 g
実 際	145 μg	0.24 mg	0.28 mg	23 mg	1.9 g

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	510 kcal	19.1 g	14.2 g	230 mg	2.5 mg
実 際	536 kcal	18.7 g	16.7 g	211 mg	3.1 mg
3～5歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩 分
目標値	187 μg	0.28 mg	0.32 mg	20 mg	2.0 g
実 際	160 μg	0.28 mg	0.31 mg	25 mg	2.1 g

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい  
\*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載しますのでお確かめ下さい