



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	血や肉になるもの	力や体温になるもの
1	牛乳	ブリの塩焼き おでん風煮・みかん缶 ごはん・みそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン	492 kcal 22 g 17 g	630 kcal 28 g 22 g	ブリ がんもどき・チーズ	ホトケキッズ 米	大根・人参・みかん えのき・玉ねぎ
2	牛乳	白菜と豚肉の味噌マヨ炒め サツマイモの甘煮・フロッコリー ごはん・すまし汁	牛乳 マシュマロクラッカー	530 kcal 20 g 11 g	678 kcal 26 g 14 g	豚肉	さつまいも・クラッカー・マシュマロ 米・里芋	白菜・しめじ フロッコリー わかめ
3	牛乳	麻婆豆腐 ナムル ごはん・中華スープ	牛乳 ゼリー せんべい	482 kcal 19 g 16 g	617 kcal 24 g 20 g	鶏ひき肉・豆腐	ごま油 ゼリー・ごま油 米・せんべい	玉ねぎ・しいたけ 小松菜・人参・もやし わかめ・長ネギ
4	牛乳	タラのマヨネーズ焼き ひじきの煮物・浅漬け ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニきなこ	462 kcal 21 g 12 g	591 kcal 27 g 15 g	タラ 油揚げ・きなこ	マカロニ 米	青のり ひじき・人参・きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ
5	牛乳	肉じゃが 野菜の塩昆布和え・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳 お魚トースト	583 kcal 18 g 18 g	746 kcal 23 g 23 g	豚肉 しらす干し 油揚げ	じゃがいも ごま油・食パン 米	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・塩昆布・ミニトマト しめじ
6	牛乳	ミートソーススパゲティ 大根のツナ胡麻和え スープ・オレンジ	麦茶 いなりにおにぎり	604 kcal 19 g 18 g	773 kcal 24 g 23 g	合挽肉 ツナ・油揚げ	スパゲティ コーン	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・人参 キャベツ・オレンジ
7	牛乳	鮭の西京焼き 蒸し鶏のさっぱり和え・人参の甘煮 ごはん・すまし汁	牛乳 ジャーマンポテト	509 kcal 27 g 17 g	652 kcal 35 g 22 g	鮭 鶏肉・ウィンナー	いりごま・じゃがいも 米・里芋	赤ピーマン・ほうれん草・人参・玉ねぎ えのき
8	牛乳	鶏の唐揚げ・かぼちゃの煮物 花野菜のおかか和え ごはん・みそ汁	麦茶 牛乳寒天	442 kcal 18 g 14 g	566 kcal 23 g 18 g	鶏肉 鰹節・牛乳	米	かぼちゃ フロッコリー・カリフラワー・みかん缶・粉寒天 なめこ・長ネギ
9	牛乳	焼うどん 青菜の煮びたし みそ汁	麦茶 バームクーヘン	521 kcal 19 g 18 g	667 kcal 24 g 23 g	豚肉 しらす干し 油揚げ	うどん バームクーヘン	人参・キャベツ ほうれん草・しめじ 大根
10	牛乳	赤魚の煮つけ・ピーマンのごま油炒め ちくわともやしの磯和え ごはん・みそ汁	牛乳 青のりポテト	492 kcal 21 g 13 g	630 kcal 27 g 17 g	赤魚 ちくわ	コーン・ごま油 じゃがいも 米	ピーマン もやし・きゅうり・青のり 大根・長ネギ
11	牛乳	おろし豆腐ハンバーグ いんげんのツナ胡麻和え・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳 野菜蒸しパン	554 kcal 20 g 20 g	709 kcal 26 g 26 g	鶏ひき肉・豆腐 ツナ	ホトケキッズ 米・里芋	玉ねぎ・人参・ひじき・大根 いんげん・人参・ミニトマト・野菜ジュース 白菜
12	牛乳	しょうゆラーメン 蒸しシューマイ バナナ	麦茶 おかかチーズおにぎり	513 kcal 16 g 20 g	657 kcal 20 g 26 g	豚ひき肉 豚ひき肉・チーズ・鰹節	中華麺・コーン シューマイの皮・米	玉ねぎ・人参・キャベツ 玉ねぎ バナナ
13	牛乳	サワラのカレー焼き 切り干し大根・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 ココアサンド	547 kcal 18 g 22 g	700 kcal 23 g 28 g	サワラ さつま揚げ・チーズ	食パン・マーガリン 米	切り干し大根・人参・しいたけ 小松菜・しめじ
14	牛乳	豚肉の胡麻みそ炒め 春雨サラダ・ミニゼリー ごはん・すまし汁	牛乳 ツナマヨパン	500 kcal 21 g 12 g	640 kcal 27 g 15 g	豚肉 ツナ 麩	すりごま・ごま油 春雨・いりごま・ミニゼリー おからキッズ 米	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・玉ねぎ わかめ
15	牛乳	和風ツナスパゲティ コールスローサラダ スープ・みかん缶	牛乳 プリン ビスケット	506 kcal 19 g 16 g	648 kcal 24 g 20 g	ツナ プリン	スパゲティ ビスケット	玉ねぎ・しめじ キャベツ・コーン・きゅうり 人参・えのき・みかん
16	牛乳	アジの生姜焼き・いんげんの胡麻和え ひじきのおかかサラダ ごはん・すまし汁	牛乳 たい焼き	488 kcal 19 g 14 g	625 kcal 24 g 18 g	アジ 鰹節	すりごま コーン・たい焼き 米	いんげん ひじき・人参・きゅうり 人参・えのき・みかん
17	牛乳	ポークカレー フロッコリーサラダ りんご	牛乳 クリスマスケーキ	533 kcal 20 g 15 g	682 kcal 26 g 19 g	豚肉	じゃがいも コーン・スポンジ	玉ねぎ・人参 フロッコリー・カリフラワー・フルーツ りんご
18	牛乳	ほうとう風うどん ほうれん草のツナサラダ コーンクリームコロッケ	麦茶 カレーおやき	590 kcal 22 g 21 g	755 kcal 28 g 27 g	豚肉 ツナ・とろけるチーズ 牛乳	米 コーン	かぼちゃ・人参・白菜・長ネギ・しめじ ほうれん草・人参・玉ねぎ・人参
19	牛乳	サバの竜田揚げ キャベツのごま酢和え・ミニゼリー ごはん・トン汁	牛乳 ミートマカロニ	534 kcal 24 g 16 g	684 kcal 31 g 20 g	サバ 合挽肉 豚肉	すりごま・ミニゼリー・マカロニ 米・里芋	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参 大根・人参・ごぼう
20	牛乳	チーズインハンバーグ フロッコリー・ツリーサラダ ピラフ・スープ	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	536 kcal 18 g 20 g	686 kcal 23 g 26 g	豚ひき肉・チーズ ヨーグルト	じゃがいも・コーン 米・ビスケット	玉ねぎ フロッコリー・きゅうり・人参・みかん缶 玉ねぎ・人参・グリーンピース・しめじ・かぶ
21	牛乳	そぼろ丼 ちくわの煮物 みそ汁・オレンジ	牛乳 ビスコ チーズ	526 kcal 25 g 12 g	673 kcal 32 g 15 g	鶏ひき肉 ちくわ 豆腐・チーズ	米 ビスコ	ほうれん草 大根・人参 わかめ・オレンジ
22	牛乳	鮭の塩焼き ビーフンソテー・りんご ごはん・みそ汁	牛乳 さつまいもドーナツ	500 kcal 21 g 10 g	640 kcal 27 g 13 g	鮭	ビーフン・コーン さつまいも・ホトケキッズ 米	キャベツ・人参・しいたけ・りんご わかめ・白菜
23	牛乳	豚肉の生姜焼き 人参ラペ・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 きなこラスク	536 kcal 25 g 17 g	686 kcal 32 g 22 g	豚肉 ハム・枝豆・チーズ・きなこ 油揚げ	食パン・マーガリン 米	玉ねぎ 人参・ハム 大根
24	牛乳	鶏肉のトマト煮・フロッコリー スパゲティサラダ ロールパン・スープ	牛乳 ゼリー せんべい	600 kcal 21 g 23 g	768 kcal 27 g 29 g	鶏肉	スパゲティ・ゼリー ロールパン・コーン・せんべい	玉ねぎ・人参・しめじ・トマト缶・フロッコリー 人参・きゅうり カリフラワー

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	510 kcal	17g-26g	11g-17g	225 mg	2.3 mg
実 際	512 kcal	16.1 g	15.1 g	202 mg	2.9 mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩 分
目標値	204 μg	0.29 mg	0.33 mg	20 mg	1.5 g
実 際	156 μg	0.23 mg	0.26 mg	20 mg	1.9 g

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	650 kcal	21-33 g	14-22 g	288 mg	2.6 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 ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩 分
目標値	246 μg	0.36 mg	0.42 mg	24 mg	1.7 g
実 際	160 μg	0.27 mg	0.31 mg	23 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てまいりますのでお確かめ下さい