

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
2	月	麦ごはん(未満児用) 厚揚げとキャベツの回鍋肉 小松菜の清汁	牛乳(未満児) ハイアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・豚肉・厚揚げ・ 塩わかめ・脱脂粉乳・ 鶏卵・おから	精白米・押麦・植物 油・三温糖・ごま油・ 小麦粉・バター	ハイアップル缶・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・ピーマン・こま つな	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・かつお昆布だ し・食塩・みりん・ペー キングパウダー
3	火	麦ごはん(未満児用) 鮭のごま揚げ ゆでブロッコリー(25g) チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・紅鮭・鶏卵・鶏 肉・脱脂粉乳	精白米・押麦・小麦 粉・片栗粉・いり白ご ま・黒ごま・揚げ油・ 食パン・いちごジャム	みかん缶・ブロッコリー・チンゲン サイ・たまねぎ・にんじん	濃口しょうゆ・鳥がらだ し・食塩
4	水	麦ごはん(未満児用) かみかみバーグ にんじんの甘煮 洋風みそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・牛ひき肉・豚ひ き肉・ひじき・ベーコン・ 脱脂粉乳・粉寒天・豆 乳・きな粉	精白米・押麦・植物 油・パン粉・三温糖・ じゃがいも・黒砂糖	バナナ・たまねぎ・ホール缶 にんじん・キャベツ・青ねぎ	濃口しょうゆ・食塩・煮 干しだし・米みそ
5	木	麦ごはん(未満児用) わかめスープ(たまねぎ)(未満児用) 豚肉の生姜焼き ほうれん草としらすのごま和え	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 大学いも	牛乳・塩わかめ・豚 肉・しらす干し・調整 豆乳	せんべい・精白米・押 麦・植物油・すりご ま・三温糖・さつまい も・揚げ油・黒ごま	たまねぎ・しょうが・にんじ ん・ほうれん草・もやし	鳥がらだし・食塩・濃口 しょうゆ・清酒・みりん
6	金	ぶどうパン(未満児用) かぼちゃシチュー きゅうりとだいこんのカルパネ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・鶏肉・脱脂粉 乳・豆乳	ウェハース・ぶどうパン・植物 油・バター・小麦粉・ 三温糖・グラニュー糖・米 粉	かぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・カブチー・冷凍グリーンピース・ きゅうり・だいこん・レモン (汁使用)・干しぶどう	鳥がらだし・食塩・コン メ・食塩(塩もみ用)・カ レー粉・ペーキングパウダー・バ ナネックス
7	土	肉うどん キウイフルーツ(50g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・プロセスチーズ・牛肉	干しうどん・植物油・ 三温糖・カステラ	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・キウイフルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・みりん
9	月	麦ごはん(未満児用) 清汁(生しいたけ・白玉ふ)(未満児用) 魚のごまみそ焼き トマト(32g) れんこんとツナの甘辛炒め	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 豆乳 お好み焼き	牛乳・白身魚・まぐろ 油漬缶・調整豆乳・鶏 卵・ロースハム・脱脂粉乳・ あおのり	精白米・押麦・白玉 ふ・すりごま・植物 油・三温糖・やまい も・小麦粉	みかん缶・生しいたけ・青ね ぎ・トマト・れんこん・にんじ ん・さやいんげん・キャベツ	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・みりん・米み そ・清酒・かつおだし・ウ スターソース・トマトケチャップ
10	火	麦ごはん(未満児用) タンドリーチキン 焼きかぼちゃ(30g) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 プリン・ア・ラ・モード	牛乳・鶏肉・豆乳・調 整豆乳	ウェハース・精白米・押麦・ カスタープリン	しょうが・にんにく・レモン 汁・かぼちゃ・ホール缶・キャ ベツ・たまねぎ・にんじん・ パセリ・いちご・キウイフルーツ・み かん缶	カレー粉・食塩・トマトケ チャップ・鳥がらだし
11	水	麦ごはん(未満児用) すきやき かぶのサラダ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・牛肉・焼き豆 腐・ロースハム・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物 油・三温糖・コーンフレーク・ ホットケーキミックス	もも缶・糸こんにゃく・はく さい・たまねぎ・にんじん・ えのきたけ・青ねぎ・かぶ・ パセリ・バナナ・干しぶどう	濃口しょうゆ・食塩(塩 もみ用)・食酢・食塩
12	木	ロールパン(未満児用) ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク こぎつねごはん(おやつ)	牛乳・プロセスチーズ・白身 魚・牛肉・脱脂粉乳・ 油揚げ	ロールパン・じゃがいも・オ リーブ油・植物油・三温 糖・精白米・いり白ご ま	トマト缶・たまねぎ・にんに く・パセリ・こまつな・にんじ ん・ホール缶	白ワイン・コンメ・食塩・オイ スターソース・清酒・濃口しょう ゆ・みりん・かつおだし
13	金	麦ごはん(未満児用) 納豆の天ぷら トマト(32g) さといものみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク みかん(70g) サブレ	牛乳・納豆・あおの り・鶏卵・厚揚げ・脱 脂粉乳	せんべい・精白米・押 麦・小麦粉・揚げ油・ さといも・サブレ	にんじん・トマト・たまねぎ・ 青ねぎ・みかん	濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
14	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) ハイアップル(缶)30g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・豚肉・かまぼ こ・あさり水煮缶・加 糖ヨーグルト	ビーフン・植物油・ごま 油・クラッカー	ハイアップル缶・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・もやし・ピーマ ン・乾しいたけ・しょうが・ バナナ	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・ガーリックパウダー・中華 スープの素・鳥がらだし

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	475	18.5	14.2	304	2.3	227	0.31	0.47	27	3.8	1.6
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2024年

12月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
2	月	厚揚げとキャベツの回鍋肉 小松菜の清汁	スキムミルク おからマフィン	豚肉・厚揚げ・塩わかめ・ 脱脂粉乳・鶏卵・おから・牛乳	植物油・三温糖・ごま油・小麦粉・バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・こまつな	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・ かつお昆布だし・食塩・ みりん・ペーキングパウダー
3	火	鮭のごま揚げ ゆでブロッコリー(25g) チンゲンサイのスープ	スキムミルク ジャムサンド	紅鮭・鶏卵・鶏肉・脱脂粉乳	小麦粉・片栗粉・いり白ごま・ 黒ごま・揚げ油・食パン・ いちごジャム	ブロッコリー・チンゲンサイ・ たまねぎ・にんじん	濃口しょうゆ・鳥がらだし・ 食塩
4	水	かみかみバーグ にんじんの甘煮 洋風みそ汁	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛ひき肉・豚ひき肉・ ひじき・ベーコン・脱脂粉乳・ 粉寒天・豆乳・きな粉	植物油・パン粉・三温糖・ じゃがいも・黒砂糖	たまねぎ・ホールコン缶・ にんじん・キャベツ・青ねぎ	濃口しょうゆ・食塩・ 煮干しだし・米みそ
5	木	豚肉の生姜焼き ほうれん草としらすのごま和え	豆乳 大学いも	豚肉・しらす干し・調整豆乳	植物油・すりごま・三温糖・ さつまいも・揚げ油・黒ごま	しょうが・たまねぎ・にんじん・ ほうれん草・もやし	清酒・みりん・濃口しょうゆ
6	金	かぼちゃシチュー きゅうりとだいこんのカルパネ	スキムミルク 米粉のにんじんおやき	鶏肉・脱脂粉乳・豆乳	植物油・バター・小麦粉・ 三温糖・グレーン糖・米粉	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ カブチー・冷凍グリーンピース・ きゅうり・だいこん・レモン (汁使用)・干しぶどう	鳥がらだし・食塩・コンメ・ 食塩(塩もみ用)・カレー粉・ ペーキングパウダー・ ココア
7	土	肉うどん キウイフルーツ(50g)	牛乳 カステラ	牛肉・牛乳	干しうどん・植物油・ 三温糖・カステラ	たまねぎ・にんじん・ 青ねぎ・キウイフルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ 食塩・みりん
9	月	魚のごまみそ焼き トマト(32g) れんこんとツナの甘辛炒め	豆乳 お好み焼き	白身魚・まぐろ油漬缶・ 調整豆乳・鶏卵・ロースム・ 脱脂粉乳・あおのり	すりごま・植物油・三温糖・ やまいも・小麦粉	トマト・れんこん・にんじん・ さやいんげん・キャベツ	みりん・濃口しょうゆ・ 米みそ・清酒・かつおだし・ ウスターソース・トマトケチャップ
10	火	タンダーチキン 焼きかぼちゃ(30g) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 プリン・ア・ラ・モード	鶏肉・豆乳・調整豆乳・ 牛乳	カスタープリン	しょうが・にんにく・ レモン果汁・かぼちゃ・ ホールコン缶・キャベツ・ たまねぎ・にんじん・ パセリ・いちご・ キウイフルーツ・ みかん缶	カレー粉・食塩・ トマトケチャップ・ 鳥がらだし
11	水	すきやき かぶのサラダ	スキムミルク シリアルスコーン	牛肉・焼き豆腐・ ロースム・脱脂粉乳・牛乳	植物油・三温糖・ コーンレク・ ホットケーキミックス	糸こんにゃく・はくさい・ たまねぎ・にんじん・ えのきたけ・ 青ねぎ・かぶ・ パセリ・ パナ・干しぶどう	濃口しょうゆ・食塩 (塩もみ用)・食酢・ 食塩
12	木	ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	スキムミルク こぎつねごはん(おやつ)	白身魚・牛肉・脱脂粉乳・ 油揚げ	じゃがいも・ オリーブ油・植物油・ 三温糖・精白米・ いり白ごま	トマト缶・たまねぎ・ にんにく・パセリ・ こまつな・にんじん・ ホールコン缶	白ワイン・コンメ・ 食塩・オスターソース・ 清酒・濃口しょうゆ・ みりん・かつおだし
13	金	納豆の天ぷら トマト(32g) さといものみそ汁	スキムミルク みかん(70g) サブレ	納豆・あおのり・ 鶏卵・厚揚げ・脱脂粉乳	小麦粉・揚げ油・ さといも・サブレ	にんじん・トマト・ たまねぎ・青ねぎ・ みかん	濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・ 麦みそ
14	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	豚肉・かまぼこ・ あさり水煮缶・ 加糖ヨーグルト・牛乳	ビーフン・植物油・ ごま油・クラッカー	キャベツ・たまねぎ・ にんじん・もやし・ ピーマン・ 乾しいたけ・ しょうが・ バナナ	食塩・清酒・ 濃口しょうゆ・ ガーリックパウダー・ 中華スープの素・ 鳥がらだし

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	401	18.8	13.5	307	2.5	243	0.33	0.49	30	3.8	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満