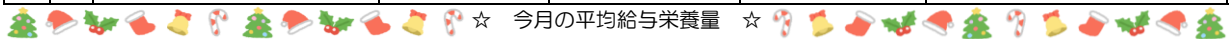




2024年 12月 給食献立表 乳児(3歳未満児)



日	曜日	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
2	月	ご飯 豚のねぎボンソース 根菜ひじきサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	ツナ味噌おにぎり 牛乳	豚肩ロース・豆腐 みそ・牛乳・ツナ 煮干し	米・砂糖・ごま マヨネーズ	長ねぎ・ひじき・ごぼう・人参 れんこん・コーン・わかめ・玉ねぎ オレンジ・青のり
3	火	ご飯 鶏のマーマレード焼き オーロラソース和え さつま芋の味噌汁	肉まん 牛乳	鶏もも肉・みそ 牛乳・豚ひき肉 煮干し	米・マカロニ・片栗粉 マヨネーズ・ごま油 さつま芋・小麦粉 砂糖	マーマレード・人参・小松菜 ブロッコリー・ケチャップ 長ねぎ・キャベツ・ニラ・生姜 にんにく
4	水	カラフルピラフ 豆腐サラダ クリームシチュー バナナ	黒糖きな粉ゼリー 牛乳	鶏ひき肉・豆腐 鶏もも肉・牛乳 きな粉	米・バター・油 砂糖・ごま油・ごま じゃが芋・小麦粉 黒砂糖	玉ねぎ・グリーンピース・コーン缶 キャベツ・人参・きゅうり・バナナ アガー・パセリ・クリームコーン 黒砂糖
5	木	ご飯 さわらのゆず味噌焼き キャベツの彩り炒め けんちん汁 オレンジ	さつま芋蒸しパン 飲む豆乳ヨーグルト	さわら・みそ・豆腐 ヨーグルト・豆乳・卵 煮干し・牛乳	米・砂糖・油 しらたき・小麦粉 さつま芋・ごま	ゆず・キャベツ・パプリカ コーン・にんにく・大根・人参 長ねぎ・ごぼう・オレンジ
6	金	食パン チリコンカン カレーポテトサラダ 冬野菜スープ	小松菜となめ茸の おにぎり 鶏レバーの甘辛煮 牛乳	大豆・豚ひき肉 生揚げ・牛乳 鶏レバー	食パン・油・砂糖 じゃが芋・米 マヨネーズ・里芋 ごま	にんにく・玉ねぎ・人参・大根 トマト缶・ケチャップ・きゅうり 長ねぎ・小松菜・えのき・パセリ 生姜
7	土	焼き飯 野菜サラダ 切干大根の味噌汁	ホットケーキ 牛乳	鶏ひき肉・煮干し みそ・牛乳	米・砂糖・ごま油 小麦粉・油・バター	玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ きゅうり・コーン・切干大根 しめじ・わかめ・いちごジャム
9	月	ご飯 れんこんバーグ 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁	マカロニナポリタン 牛乳	豚ひき肉・豆腐・卵 豆乳・油揚げ・みそ 牛乳・ツナ・かつお節	米・パン粉・油 砂糖・ごま・マカロニ	れんこん・玉ねぎ・人参・生姜 切干大根・グリーンピース・かぼちゃ わかめ・長ねぎ・ピーマン マッシュルーム缶・ケチャップ
10	火	ご飯 鶏の照り焼き ごぼうの青のりマヨネーズサラダ 白菜の豆乳スープ	こねつけ 牛乳	鶏もも肉・豆乳 牛乳・みそ	米・油・マヨネーズ ごま・小麦粉・砂糖 ごま油	ごぼう・人参・きゅうり・青のり レモン果汁・白菜・小松菜・しめじ 長ねぎ
11	水	ご飯 鮭の香味焼き 刻み昆布の煮物 大根とほうれん草の味噌汁 バナナ	かりんとう風トースト 牛乳	鮭・高野豆腐・みそ 牛乳・煮干し	米・砂糖・ごま油 ごま・食パン バター・黒砂糖	生姜・長ねぎ・人参・刻み昆布 大根・ほうれん草・玉ねぎ・バナナ バター・黒砂糖
12	木	麦ご飯 鶏のおろし煮 かぶの酢の物 油揚げとなめ茸の味噌汁 りんご	ピリヤニ 牛乳	鶏もも肉・油揚げ みそ・牛乳・煮干し フォローアップミルク ヨーグルト	米・押麦・小麦粉 油・砂糖	大根・わけぎ・かぶ・きゅうり 人参・わかめ・なめこ・りんご 玉ねぎ・ケチャップ・長ねぎ にんにく
13	金	ホークカレーライス シルバーサラダ チキンスープ フルーツヨーグルト	せんべい 牛乳	豚もも肉・みそ 鶏もも肉・ヨーグルト 牛乳	米・じゃが芋・油 小麦粉・砂糖・春雨 マヨネーズ・ごま せんべい	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ りんご・トマト缶・ケチャップ きゅうり・キャベツ・白菜・小松菜 しいたけ・パセリ・バナナ
14	土	ご飯 鶏肉のトマト煮 ピーマンとじゃが芋のきんぴら もやしの味噌汁	そぼろとおかかの おにぎり 牛乳	鶏もも肉・みそ 牛乳・鶏ひき肉 かつお節	米・油・砂糖 じゃが芋・ごま・麩	玉ねぎ・コーン・ケチャップ ピーマン・人参・もやし・長ねぎ
20	金	冬至うどん 豆腐のまご揚げ 冬野菜のグリル みかん	小松菜となめ茸の おにぎり 牛乳	豚もも肉・油揚げ みそ・豆腐・鶏ひき肉 しらす・卵・牛乳 煮干し	うどん・片栗粉・油 オリーブ油・米	かぼちゃ・大根・ごぼう・人参 長ねぎ・青のり・れんこん ブロッコリー・みかん・小松菜 えのき
23	月	ケチャップライス ローストチキン リースサラダ かぶのコンソメスープ いちご	カップケーキ 牛乳	豚ひき肉・鶏もも肉 牛乳・卵	米・油・砂糖 じゃが芋・バター マヨネーズ・小麦粉	人参・玉ねぎ・ケチャップ・パセリ グリーンピース・生姜・にんにく きゅうり・コーン・ブロッコリー かぶ・かぶの葉・小松菜・いちご
25	水	ご飯 鮭の香味焼き 刻み昆布の煮物 大根とほうれん草の味噌汁	かりんとう風トースト 牛乳	鮭・高野豆腐・みそ 牛乳・煮干し	米・砂糖・ごま油 ごま・食パン バター・黒砂糖	生姜・長ねぎ・人参・刻み昆布 大根・ほうれん草・玉ねぎ
26	木	麦ご飯 鶏のおろし煮 かぶの酢の物 油揚げとなめ茸の味噌汁	ピリヤニ 牛乳	鶏もも肉・油揚げ みそ・牛乳・煮干し フォローアップミルク ヨーグルト	米・押麦・小麦粉 油・砂糖	大根・わけぎ・かぶ・きゅうり 人参・わかめ・なめこ・長ねぎ 玉ねぎ・ケチャップ・にんにく
27	金	ホークカレーライス シルバーサラダ チキンスープ フルーツヨーグルト	焼き芋 牛乳	豚もも肉・みそ 鶏もも肉・ヨーグルト 牛乳	米・じゃが芋・油 小麦粉・砂糖・春雨 マヨネーズ・ごま さつま芋	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ りんご・トマト缶・ケチャップ きゅうり・キャベツ・白菜・小松菜 しいたけ・パセリ・バナナ



☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

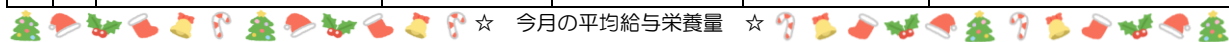
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
485Kcal	19.5g	16.1g	241mg	1.9mg	262μg	0.31mg	0.40mg	22mg	1.4g



2024年 12月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



日	曜日	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
2	月	ご飯 豚のねぎボンソース 根菜ひじきサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	ツナ味噌おにぎり 牛乳	豚肩ロース・豆腐 みそ・牛乳・ツナ 煮干し	米・砂糖・ごま マヨネーズ	長ねぎ・ひじき・ごぼう・人参 れんこん・コーン・わかめ・玉ねぎ オレンジ・青のり
3	火	ご飯 鶏のマーマレード焼き オーロラソース和え さつま芋の味噌汁	肉まん 牛乳	鶏もも肉・みそ 牛乳・豚ひき肉 煮干し	米・マカロニ・片栗粉 マヨネーズ・ごま油 さつま芋・小麦粉 砂糖	マーマレード・人参・小松菜 ブロッコリー・ケチャップ 長ねぎ・キャベツ・ニラ・生姜 にんにく
4	水	カラフルピラフ 豆腐サラダ クリームシチュー バナナ	黒糖きな粉ゼリー 牛乳	鶏ひき肉・豆腐 鶏もも肉・牛乳 きな粉	米・バター・油 砂糖・ごま油・ごま じゃが芋・小麦粉 黒砂糖	玉ねぎ・グリーンピース・コーン缶 キャベツ・人参・きゅうり・バナナ アガー・パセリ・クリームコーン 黒砂糖
5	木	ご飯 さわらのゆず味噌焼き キャベツの彩り炒め けんちん汁 オレンジ	さつま芋蒸しパン 飲む豆乳ヨーグルト	さわら・みそ・豆腐 ヨーグルト・豆乳・卵 煮干し	米・砂糖・油 しらたき・小麦粉 さつま芋・ごま	ゆず・キャベツ・パプリカ コーン・にんにく・大根・人参 長ねぎ・ごぼう・オレンジ
6	金	食パン チリコンカン カレーポテトサラダ 冬野菜スープ	小松菜となめ首の おにぎり 鶏レバーの甘辛煮 牛乳	大豆・豚ひき肉 生揚げ・牛乳 鶏レバー	食パン・油・砂糖 じゃが芋・米 マヨネーズ・里芋 ごま	にんにく・玉ねぎ・人参・大根 トマト缶・ケチャップ・きゅうり 長ねぎ・小松菜・えのき・パセリ 生姜
7	土	焼き飯 野菜サラダ 切干大根の味噌汁	ホットケーキ 牛乳	鶏ひき肉・煮干し みそ・牛乳	米・砂糖・ごま油 小麦粉・油・バター	玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ きゅうり・コーン・切干大根 しめじ・わかめ・いちごジャム
9	月	ご飯 れんこんバーグ 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁	マカロニナポリタン 牛乳	豚ひき肉・豆腐・卵 豆乳・油揚げ・みそ 牛乳・ツナ・かつお節	米・パン粉・油 砂糖・ごま・マカロニ	れんこん・玉ねぎ・人参・生姜 切干大根・グリーンピース・かぼちゃ わかめ・長ねぎ・ピーマン マッシュルーム缶・ケチャップ
10	火	ご飯 鶏の照り焼き ごぼうの青のりマヨネーズサラダ 白菜の豆乳スープ	こねつけ 牛乳	鶏もも肉・豆乳 牛乳・みそ	米・油・マヨネーズ ごま・小麦粉・砂糖 ごま油	ごぼう・人参・きゅうり・青のり レモン果汁・白菜・小松菜・しめじ 長ねぎ
11	水	ご飯 鮭の香味焼き 刻み昆布の煮物 大根とほうれん草の味噌汁 バナナ	かりんとう風トースト 牛乳	鮭・高野豆腐・みそ 牛乳・煮干し	米・砂糖・ごま油 ごま・食パン バター・黒砂糖	生姜・長ねぎ・人参・刻み昆布 大根・ほうれん草・玉ねぎ・バナナ バター・黒砂糖
12	木	麦ご飯 鶏のおろし煮 かぶの酢の物 油揚げとなめこの味噌汁 りんご	ピリヤニ 牛乳	鶏もも肉・油揚げ みそ・牛乳・煮干し フォローアップミルク ヨーグルト	米・押麦・小麦粉 油・砂糖	大根・わけぎ・かぶ・きゅうり 人参・わかめ・なめこ・りんご 玉ねぎ・ケチャップ・長ねぎ にんにく
13	金	ホークカレーライス シルバーサラダ チキンスープ フルーツヨーグルト	せんべい 牛乳	豚もも肉・みそ 鶏もも肉・ヨーグルト 牛乳	米・じゃが芋・油 小麦粉・砂糖・春雨 マヨネーズ・ごま せんべい	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ りんご・トマト缶・ケチャップ きゅうり・キャベツ・白菜・小松菜 しいたけ・パセリ・バナナ
14	土	ご飯 鶏肉のトマト煮 ピーマンとじゃが芋のきんぴら もやしの味噌汁	そぼろとおかかの おにぎり 牛乳	鶏もも肉・みそ 牛乳・鶏ひき肉 かつお節	米・油・砂糖 じゃが芋・ごま・麩	玉ねぎ・コーン・ケチャップ ピーマン・人参・もやし・長ねぎ
20	金	冬至うどん 豆腐のまごころ揚げ 冬野菜のグリル みかん	小松菜となめ首の おにぎり 牛乳	豚もも肉・油揚げ みそ・豆腐・鶏ひき肉 しらす・卵・牛乳 煮干し	うどん・片栗粉・油 オリーブ油・米	かぼちゃ・大根・ごぼう・人参 長ねぎ・青のり・れんこん ブロッコリー・みかん・小松菜 えのき
23	月	ケチャップライス ローストチキン リースサラダ かぶのコンソメスープ いちご	カップケーキ 牛乳	豚ひき肉・鶏もも肉 牛乳・卵	米・油・砂糖 じゃが芋・バター マヨネーズ・小麦粉	人参・玉ねぎ・ケチャップ・パセリ グリーンピース・生姜・にんにく きゅうり・コーン・ブロッコリー かぶ・かぶの葉・小松菜・いちご
25	水	ご飯 鮭の香味焼き 刻み昆布の煮物 大根とほうれん草の味噌汁	かりんとう風トースト 牛乳	鮭・高野豆腐・みそ 牛乳・煮干し	米・砂糖・ごま油 ごま・食パン バター・黒砂糖	生姜・長ねぎ・人参・刻み昆布 大根・ほうれん草・玉ねぎ
26	木	麦ご飯 鶏のおろし煮 かぶの酢の物 油揚げとなめこの味噌汁	ピリヤニ 牛乳	鶏もも肉・油揚げ みそ・牛乳・煮干し フォローアップミルク ヨーグルト	米・押麦・小麦粉 油・砂糖	大根・わけぎ・かぶ・きゅうり 人参・わかめ・なめこ・長ねぎ 玉ねぎ・ケチャップ・にんにく
27	金	ホークカレーライス シルバーサラダ チキンスープ フルーツヨーグルト	焼き芋 牛乳	豚もも肉・みそ 鶏もも肉・ヨーグルト 牛乳	米・じゃが芋・油 小麦粉・砂糖・春雨 マヨネーズ・ごま さつま芋	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ りんご・トマト缶・ケチャップ きゅうり・キャベツ・白菜・小松菜 しいたけ・パセリ・バナナ



エネルギー	タンパク質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
540Kcal	21.5g	16.9g	209mg	2.3mg	298μg	0.35mg	0.38mg	27mg	1.7g