

12月 給食献立表

2023年

3歳児以上

日	曜	昼食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質	
15	金	ごはん 豚のおろし煮 梅煮ごぼう ねばねば和え きのこの味噌汁	やきいも 牛乳 フルーツ	豚もも 挽きわり納豆 麦みそ・普通牛乳	米・調合油・車糖 さつまいも	こねぎ・大根・ごぼう 刻み昆布・梅干し にんじん・こまつな キャベツ・たまねぎ 生しいたけ ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ いちご	こいくちしょうゆ	368kcal 16.3g	505kcal 22.2g
16	土	ビビンバ風ごはん キャベツの胡麻和え じゃが芋の味噌汁	おさつバター 牛乳 フルーツ	豚ひき肉・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま じゃがいも さつまいも 無塩バター	にんにく・しょうが りょくとうもやし ほうれんそう・にんじん キャベツ・にんじん たまねぎ・わかめ バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩	492kcal 14.5g	592kcal 17.5g
18	月	ごはん シチュー ブロッコリー かぼちゃのおつゆ	2色おはぎ 牛乳 フルーツ	鶏もも・普通牛乳 きな粉	米・じゃがいも・米 車糖・ごま	たまねぎ・にんじん はくさい・ブロッコリー 日本かぼちゃ・りんご	シチュールー・食塩 こいくちしょうゆ	502kcal 17.1g	615kcal 20.8g
19	火	わかめごはん サバのみそ煮 大根の豚バラ煮 和風サラダ もやしのおつゆ	フルーツゼリー 高野豆腐せんべい 牛乳	まさば・麦みそ 豚もも ちりめんじゃこ 凍り豆腐・きな粉 普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま油・車糖	わかめ・しょうが・大根 にんじん・きゅうり キャベツ・だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ 寒天・みかん缶詰 もも缶詰	食塩 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん みりん・穀物酢	352kcal 18.7g	472kcal 25.0g
20	水	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ わかめのおつゆ	バナナチョコケー キ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐・豆乳 普通牛乳	米・かたくり粉 車糖・じゃがいも 米粉・調合油 ミルクチョコレート	たまねぎ・にんじん ｽﾄｰﾝﾌﾞﾗﾝﾁｷﾞ わかめ・根深ねぎ ｽﾄｰﾝﾌﾞﾗﾝﾁｷﾞ・バナナ いちご	食塩・中濃ソース ケチャップ ﾓﾆｰｽﾞﾀｲﾌﾟ 調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	479kcal 15.5g	574kcal 18.4g
21	木	納豆ごはん ぶりの照り焼き かぶの柔らかか煮 白菜の甘酢和え 里芋の味噌汁	じゃこおかかおに ぎり 人参チップス 牛乳 フルーツ	糸引き納豆・しらす ぶり・油揚げ しらす干し・麦みそ かつお削り節 ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖・調合油 かたくり粉 さといも・米	こねぎ・かぶ・かぶ はくさい・にんじん たまねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 穀物酢・食塩	549kcal 21.1g	644kcal 26.2g
22	金	ごはん 鶏のごま焼き れんごんの金平 ほうれん草のり和え 豆腐のおつゆ	チーズ蒸しパン 牛乳 フルーツ	鶏もも・麦みそ 絹ごし豆腐・豆乳 プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖・ごま 調合油・米粉	れんこん・ほうれんそう にんじん・キャベツ 焼きのり・たまねぎ りんご	こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 ベーキングパウダー	462kcal 18.9g	581kcal 22.7g
23	土	ごはん 豚肉のさっぱり煮 じゃがいもの含め煮 白菜のおひたし ほうれん草の味噌汁	コロコロ芋けんぴ 牛乳 フルーツ	豚もも・しらす干し かつお削り節 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも さつまいも	にんじん・はくさい ほうれんそう・にんじん たまねぎ・温州みかん	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん	427kcal 14.4g	545kcal 19.2g
25	月	ふりかけごはん 赤魚の煮付け さつまいもレーズン煮 華風和え 油揚げとえのきの味噌汁	みたらしご飯 牛乳 フルーツ	あこうだい しらす干し・油揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 さつまいも 緑豆はるさめ ごま油・米・調合油 車糖・かたくり粉	ふりかけ・しょうが 干しぶどう・レモン にんじん・キャベツ きゅうり・えのきたけ にんじん・たまねぎ いちご	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩・穀物酢	436kcal 14.6g	573kcal 19.0g
26	火	ごはん ポークカレー ブロッコリー 春雨のおつゆ	きな粉ドーナツ 牛乳 フルーツ	豚もも・豆乳 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・じゃがいも 普通はるさめ 米粉・車糖・調合油	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん トマト缶詰・ブロッコリー ほうれんそう・バナナ	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	445kcal 16.1g	591kcal 21.0g
27	水	ごはん 鶏肉のBBQソース 南瓜の甘煮 ほうれん草のツナマヨ和え すまし汁	味噌かんばん 牛乳 フルーツ	鶏もも・まぐろ缶詰 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・米・ごま 車糖	にんにく・日本かぼちゃ ほうれんそう・にんじん ｽﾄｰﾝﾌﾞﾗﾝﾁｷﾞ ほしひじき・えのきたけ 根深ねぎ・りんご	清酒・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 食塩・本みりん 清酒 ﾓﾆｰｽﾞﾀｲﾌﾟ 調味料 みりん風調味料	458kcal 16.8g	566kcal 20.6g
28	木	ゆかりごはん 鮭の味噌マヨ焼き 粉ふきいも おかかあえ キャベツとわかめのおすまし	肉まん 牛乳 フルーツ	べにざけ・麦みそ かつお削り節 絹ごし豆腐 豚ひき肉 普通牛乳	米・じゃがいも 米粉・車糖・ごま油	こまつな・キャベツ にんじん・わかめ 乾しいたけ・たまねぎ しょうが・温州みかん	ゆかり ﾓﾆｰｽﾞﾀｲﾌﾟ 調味料 本みりん・食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ベーキングパウダー	479kcal 20.9g	590kcal 26.0g
29	水	ごはん トナカイハンバーグ ポテトサラダ ブチトマト わかめのおつゆ	リースドーナツ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐 プロセスチーズ 豆乳・普通牛乳	米・かたくり粉 車糖・調合油 じゃがいも・米粉 ホワイトチョコレート	たまねぎ・れんこん 焼きのり・にんじん ｽﾄｰﾝﾌﾞﾗﾝﾁｷﾞ ﾐﾆﾄﾏﾄ・わかめ 根深ねぎ ｽﾄｰﾝﾌﾞﾗﾝﾁｷﾞ・いちご	食塩・中濃ソース ケチャップ ﾓﾆｰｽﾞﾀｲﾌﾟ 調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 抹茶	503kcal 19.5g	602kcal 23.4g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。