

12月 給食献立表

2024年

未満児 以上児

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	
2	月	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 豆腐のおつゆ	みたらしご飯 牛乳 フルーツ	豚もも・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・調合油・車糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー スイートコーン・ほうれんそう フルーツ	ハヤシルー マヨネーズタイプ調味料 こいくちしょうゆ 食塩・本みりん	469kcal 20.1g	551kcal 24.1g
3	火	海苔の佃煮ご飯 赤魚の照り焼き さつまいもブルー煮 小松菜のごま和え 豚汁	米粉のブラウニー 牛乳 フルーツ	あごうだい・豚もも 麦みそ・木綿豆腐 普通牛乳	米・車糖 さつまいも・ごま じゃがいも・米粉 調合油	焼きのり・ブルー レモン・こまつな にんじん・キャベツ 大根・ごぼう・根深ねぎ フルーツ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん ベーキングパウダー ビュアココア	510kcal 17.3g	619kcal 23.2g
4	水	ごはん 鶏肉の磯風焼き かぶの柔らか煮 ねばねば和え 切干大根の味噌汁	味噌かんぱ (18日きなおはぎ) 人参チップス 牛乳 フルーツ	鶏もも・油揚げ 挽きわり納豆 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・ごま 調合油	あおのり・かぶ にんじん・こまつな キャベツ 切干しだいこん たまねぎ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん みりん風調味料 食塩	526kcal 18.1g	628kcal 23.8g
5	木	ゆかりごはん 鮭の西京焼き 大根のそぼろ煮 華風和え 白菜のおつゆ	おでん 牛乳 フルーツ	べにざけ・ウインナー 淡色辛みそ・牛乳 鶏ひき肉 しらす干し・生揚げ	米・車糖 緑豆はるさめ ごま油	大根・にんじん キャベツ・きゅうり はくさい・えのきたけ	ゆかり・本みりん こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩 だし	364kcal 18.2g	452kcal 24.8g
6	金	ごはん 鶏肉のBBQソース 南瓜の甘煮 わかめの和え物 小松菜のおつゆ	フルーツゼリー 高野豆腐せんべい 牛乳	鶏もも・凍り豆腐 普通牛乳 きな粉	米・車糖・ごま油	にんにく・日本かぼちゃ キャベツ・きゅうり わかめ・こまつな たまねぎ・にんじん 寒天・みかん缶詰 もも缶詰	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 穀物酢	407kcal 15.8g	506kcal 20.8g
7	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のお浸し 粉ふきいも かぼちゃの味噌汁	きなおはぎ 牛乳 フルーツ	豚もも かつお削り節 麦みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも	たまねぎ・しょうが ほうれんそう・にんじん キャベツ・日本かぼちゃ わかめ・根深ねぎ フルーツ	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩	394kcal 17.3g	519kcal 25.1g
9	月	ふりかけごはん さばのみぞれ煮 れんこんの金平 もやしの海苔和え 里芋の味噌汁	やきいも 牛乳 フルーツ	まさば・油揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま・ごま油 さといも さつまいも	ふりかけ・大根 れんこん・だいずもやし ほうれんそう・にんじん 焼きのり・根深ねぎ フルーツ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん	396kcal 15.1g	508kcal 21.3g
10	火	ごはん チキンカレー ブロッコリー 春雨のおつゆ	ピザ 牛乳 フルーツ	鶏もも・絹ごし豆腐 ウインナー プロセスチーズ 普通牛乳	米・じゃがいも 普通はるさめ 米粉	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・フルーツ 青ピーマン・スイートコーン	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ 本みりん ベーキングパウダー ケチャップ	477kcal 17.8g	613kcal 23.5g
11	水	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ わかめのおつゆ	ボンデケーキ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐 パルメザンチーズ 普通牛乳	米・かたくり粉 車糖・じゃがいも 白玉粉・調合油	たまねぎ・にんじん スイートコーン・きゅうり わかめ・根深ねぎ スイートコーン缶詰 フルーツ	食塩・ケチャップ 中濃ソース マヨネーズタイプ調味料 こいくちしょうゆ	480kcal 19.1g	579kcal 23.4g
12	木	納豆ごはん ぶりの香味焼き 里芋の土佐煮 切り干し大根の和え物 きのこの味噌汁	そぼろおにぎり 牛乳 フルーツ	糸引き納豆 しらす干し・ぶり かつお削り節 まぐろ缶詰・油揚げ 麦みそ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・ごま・さといも 車糖・ごま油	根深ねぎ・しょうが 切干しだいこん にんじん・きゅうり たまねぎ・生しいたけ えのきたけ・焼きのり フルーツ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 穀物酢	520kcal 22.7g	656kcal 31.0g
13	金	麻婆丼 和風サラダ かぶのおつゆ	マーブルケーキ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ ちりめんじゃこ 豆乳・普通牛乳	米・ごま油・車糖 かたくり粉・米粉 調合油	にんにく・しょうが にんじん・根深ねぎ きゅうり・キャベツ・かぶ スイートコーン缶詰・バナナ フルーツ	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩 ビュアココア ベーキングパウダー	505kcal 17.3g	622kcal 22.8g
14	土	焼肉丼 小松菜のおひたし ほうれん草の味噌汁	さつまいも おにぎり 牛乳 フルーツ	豚もも かつお削り節 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 じゃがいも さつまいも	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・しょうが にんにく・こまつな キャベツ・ほうれんそう フルーツ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	419kcal 15.9g	558kcal 23.6g
25	水	ごはん トナカイハンバーグ ポテトサラダ プチトマト わかめのおつゆ	ツリーケーキ 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 クリーム	米・かたくり粉 車糖・じゃがいも 米粉・さつまいも 無塩バター ミルクチョコレート	たまねぎ・れんこん 焼きのり・にんじん スイートコーン・きゅうり ミニトマト・わかめ ねぎ・コーン・バナナ	食塩・中濃ソース ケチャップ・抹茶 マヨネーズタイプ調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	613kcal 20.4g	728kcal 24.0g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。