

12月献立表

日	曜	献立名	3時おやつ	幼 児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき煮 ポテトツナサラダ バナナ 牛乳	グレープゼリー せんべい 麦茶	597	32.3	19.8	1.4
2	火	ごはん タラのクリームソース ビーフン野菜ソテー じゃこサラダ はくさいとベーコンのスープ	マシュマロコーンフ レーク 牛乳	573	23.2	13.4	2
3	水	和風スパゲティ 味付けたまご コーンサラダ 牛乳	甘みそおにぎり 麦茶	563	22.6	15.8	1.9
4	木	ごはん 肉豆腐 かぼちゃの天ぷら なめ茸和え かぶのみそ汁	キャラメルプリン ココアウエハース 麦茶	494	17.9	13.7	1.8
5	金	ごはん 高野豆腐の卵とじ れんこんきんぴら こまつなサラダ なめこのみそ汁	おからドーナツ 牛乳	543	20.5	18.5	2.3
6	土	みそラーメン 春巻き みかん缶 牛乳	ヨーグルト せんべい 麦茶	535	21.7	19.1	2.0
8	月	ごはん 鮭フライ 切り昆布煮 春雨サラダ キャベツのみそ汁	バナナケーキ 牛乳	572	23.7	16.7	2.3
9	火	ごはん 厚揚げの照り焼き インド煮 切り干し大根サラダ オレンジ かきたまみそ汁	牛乳もち せんべい 麦茶	495	18.1	14.3	1.8
10	水	食パン ハムカツ キャベツソテー マカロニサラダ 牛乳	鶏ごぼうおにぎり 麦茶	544	20.3	18.5	2.2
11	木	ごはん ひじき入り卵焼き だいこんのそぼろ煮 さつまいもサラダ かんぴょうのみそ汁	きなこクッキー 牛乳	570	18.9	20.3	1.9
12	金	ごはん 鶏肉の梅煮 きんぴらごぼう ほうれん草の磯和え トマト 牛乳	ピーチゼリー せんべい 麦茶	514	29.5	15.9	1.4
13	土	肉うどん 厚揚げのおかか煮 黄桃缶 牛乳	おかし ジュース	517	18.3	18.3	1.5
15	月	ごはん 厚揚げの酢豚風 しゅうまい スパゲティサラダ 牛乳	焼きいも 麦茶	635	20.1	20.1	1.0
16	火	ごはん 白身魚のから揚げ 魚河岸揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ 牛乳	マスカットゼリー せんべい 麦茶	526	31.8	15.0	1.5
17	水	豆入りコーンカレー チキンナゲット こまつなのお浸し 牛乳	ケーキ 黄桃缶 麦茶	635	24.5	25.6	1.9
18	木	ごはん しらす入り卵焼 筑前煮 コールスロー 大根のみそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	513	21.9	16.0	1.9
19	金	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーソテー シルバーサラダ 中華コーンスープ	ヨーグルトケーキ 麦茶	508	19.3	18.7	1.5
20	土	ソース焼きそば しゅうまい バナナ 牛乳	おかし ジュース	586	19.8	19.9	1.5
22	月	ごはん はんぺんチーズフライ ミートマカロニ はくさいのボン酢和え りんご 牛乳	お好み焼き 麦茶	564	22.9	16.7	2.0
23	火	ごはん 鯖の西京焼き 魚肉ソーセージソテー かぼちゃサラダ きのこ青菜のすまし汁	シュガートースト 牛乳	595	26.0	18.7	2.2
24	水	きなこ餅・のり餅 ごはん 納豆 みかん けんちん汁	フルーツコーンフレ ーク 麦茶	724	19.9	9.4	1.4
25	木	ケチャップライス ローストチキン ほうれん草ソテー ハッシュドポテト ツナチャウダー	イチゴババロア アスバラビスケット 麦茶	603	18.5	21.0	1.4
26	金	ハヤシライス ミニオムレツ 大根サラダ 牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	643	22.8	19.0	2.1
			12月平均 (土曜日除く)	571	22.7	17.4	1.8

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。
※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。
※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただきます。
※ 令和7年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：460kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：550kcalタンパク質：22g）