

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 火 水	ご飯 さわらの幽庵焼き 白菜と水菜の塩こんぶ和え とうふのみそ汁	米、 ■小麦粉、 油、 三温糖、 片栗粉	▲牛乳 さわら ◆豆腐 ◆油揚げ ◆きな粉、みそ、 だしがつお 糸かつお	白菜、人参、玉ねぎ、 水菜、青ねぎ、 切干大根、塩こんぶ、 レモン果汁、 わかめ	濃口しょうゆ、みりん 淡口しょうゆ、食塩	おせんべい 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.1 g カルシウム 242 mg
02 火 水	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツポンチ	米、じゃが芋、 ■小麦粉 三温糖 ■押麦	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳	玉ねぎ、人参、 キャベツ、かぼちゃ みかん缶、きゅうり コーン、白桃缶 黄桃缶、三度豆、 パセリ、かんてん	▲■ハウスハヤシル ウ、ケチャップ、赤ワ イン、ソース、濃口しよ ゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 633 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 208 mg
03 火 木	きつねうどん キャベツの和え物 ぶどうゼリー	■冷凍うどん、 ▲■食パン、 三温糖	▲牛乳、 ◆油揚げ ペーコン 糸かつお	ぶどうゼリー キャベツ 人参、白菜、玉ねぎ 水菜、青ねぎ ピーマン、ねぎ	だし汁、ケチャップ 1kg、淡口しょうゆ、濃 口しょうゆ、みりん、食 塩	米粉のおやつ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 263 g
04 火 金	ご飯 鮭の味噌香味焼き 甘酢和え 雪見汁	米、 ■麩 三温糖 片栗粉	▲牛乳、生鮭 ◆豆腐、◆みそ だしがつお ◆油揚げ、 ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 大根、きゅうり ぶなしめじ、玉ねぎ 三つ葉、青ねぎ 国産カットわかめ	だし汁、淡口しょうゆ みりん、酢、食塩	ヨーク 牛乳 しめじごはん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 9.5 g カルシウム 213 mg
07 火 月	ご飯 きのこカレー かぶサラダ アシドミルクいちご	米 じゃが芋、 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 なたね油	▲牛乳 ▲アシドミルク65 鶏肉 ◆豆乳 ツナ ノンオイル	玉ねぎ、人参、かぶ りんご、まいたけ、水菜 ぶなしめじ、三度豆 すりおろしりんご、かぶ ホールコーン 国産レモン果汁 にんにく	カレーフレーク、ケチャ ップ、淡口しょうゆ、酢、 ソース、濃口しょうゆ ブイヨン、塩こしょう こしょう	動物ビスケット 牛乳 アップルケーキ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 305 mg
08 火 水	ご飯 鮭のムニエル サイコロサラダ ABCスープ	米、じゃが芋、 米粉、上新粉 ■マカロニ 片栗粉 三温糖	▲牛乳 生鮭 ペーコン	ホールコーン きゅうり、玉ねぎ 人参、パセリ	ソース、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、食塩 酢、ブイヨン、こしょう	キャンディチーズ 牛乳 芋もち	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 162 mg
09 火 水	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツと小松菜の土佐和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米、 ■小麦粉 さつまいも 片栗粉 三温糖 なたね油	▲牛乳、 鶏もも肉 ◆豆乳、◆揚げ みそ だしがつお 糸かつお	キャベツ、人参 玉ねぎ、小松菜 青ねぎ、しょうが にんにく	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 258 mg
10 火 木	ご飯 おでん あらめの煮物 みかん	米、 さといも 三温糖 なたね油	鶏肉 ◆揚げ ちくわ だしがつお	みかん、人参、 大根、三度豆 あらめ	だし汁、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、みりん	おせんべい あつぷるジュース いちごスティックケーキ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 8.2 g カルシウム 128 mg
11 火 金	ご飯 さわらの照焼き 千草和え さつまいものみそ汁	米、 ■無塩ロールパン さつまいも 三温糖 なたね油	▲牛乳 さわら ◆揚げ みそ きな粉 だしがつお	キャベツ ほうれんそう 人参、玉ねぎ 青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん 淡口しょうゆ、食塩	ヨーク 牛乳 揚げパン(きな粉)	エネルギー 642 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 211 mg
14 火 月	ご飯 洋風きんぴら煮 白菜のみそ汁 プチゼリー	米、じゃが芋 ■マカロニ 三温糖 なたね油 マロニー	▲牛乳 牛肉 きな粉、みそ 平てん卵・乳なし だしがつお	人参、白菜、 玉ねぎ、ごぼう 三度豆、青ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ みりん、食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 197 mg
15 火 水	ご飯 白身魚のコーン焼き 水菜のサラダ 冬のミネストローネスープ	米 焼きそばめん、 じゃが芋 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 豚肉 ペーコン ツナ ノンオイル 糸かつお	キャベツ、人参 玉ねぎ クリームコーン かぶ、ブロッコリー 水菜、青ねぎ パセリ、青のり	ソース、淡口しょうゆ ソース、酢、食塩 白ワイン、ブイヨン こしょう	米粉のおやつ 牛乳 焼きそば	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 220 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 火 水	ご飯 オレンジゼリー れんこんハンバーグ キャベツとみずなの土佐和え 生麩のすまし汁	米 ■■蒸しパンミックス ■生鮭 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏ひき肉 ◆豆腐(絹) 豚ミンチ だしがつお ◆おから 糸かつお	キャベツ、玉ねぎ れんこん、水菜、 人参、えのきたけ 三つ葉、青ねぎ しょうが、干しいたけ こんぶ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、みりん 中華素 オイスターソース 塩こしょう、食塩	ヨーク 牛乳 カップ肉まん	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 233 mg
17 火 木	ご飯 プチゼリー 鮭の西京焼き 甘酢和え きのこ汁	さつまいも 米、なたね油 三温糖 1kg 片栗粉 水あめ	▲牛乳 生鮭 ◆豆腐 みそ だしがつお ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 きゅうり、えのきたけ 生しいたけ、青ねぎ 国産カットわかめ	淡口しょうゆ、みりん 酢、濃口しょうゆ 食塩	おせんべい 牛乳 大学いも	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 217 mg
18 火 金	パン 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ プチゼリー	■無塩ロールパン 米、じゃが芋 片栗粉、なたね油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏もも肉 ペーコン ◆揚げ だしがつお	玉ねぎ、人参、 キャベツ、れんこん ブロッコリー、水菜 ぶなしめじ マッシュルーム ホールコーン パセリ	淡口しょうゆ ブイヨン 白ワイン 酢、食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 れんこんごはん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.9 g カルシウム 211 mg
21 火 月	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツの土佐和え 香味スープ	米、 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉 なたね油	▲牛乳 鶏もも肉 ◆豆乳 ◆みそ だしがつお 糸かつお	キャベツ、人参 白菜、かぼちゃ 玉ねぎ、小松菜 もやし、青ねぎ、りんご しょうが、ねぎ 国産レモン果汁 にんにく	濃口しょうゆ 赤ワイン みりん	ヨーク 牛乳 かぼちゃのマフィン	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 9.7 g カルシウム 229 mg
22 火 水	ご飯 プチゼリー 鮭の塩焼き キャベツとみずなの土佐和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米、 ■小麦粉 ながいも 三温糖 なたね油	▲牛乳 塩鮭 ◆揚げ、豚ミンチ みそ、 だしがつお 糸かつお	キャベツ、白菜 人参、水菜 青ねぎ、青のり	ソース 濃口しょうゆ 塩こしょう	ヨーク 牛乳 お好み焼き (みたらしだんご)	エネルギー 552 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 261 mg
23 火 水	ご飯 鶏肉のアンダレス ほうれん草の土佐和え 白菜のスープ	米 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏もも肉 ポーウィンナー ◆豆乳 ペーコン 糸かつお	白菜、人参 キャベツ ほうれんそう 淡口しょうゆ ブイヨン 食塩、こしょう	ケチャップ 濃口しょうゆ ソース、赤ワイン 淡口しょうゆ ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 ウインナーパン	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.5 g カルシウム 206 mg
24 火 木	ご飯 クリスマスデザート 焼肉 もやしナムル 飛鳥汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 みそ 豚肉 だしがつお	玉ねぎ、大根 人参、もやし キャベツ、きゅうり ごぼう、水菜 青ねぎ、ニラ しょうが、にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、みりん 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 抹茶蒸しぱん	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.1 g カルシウム 285 g
25 火 金	ご飯 チキンナゲット シルバーサラダ オニオンスープ	米 国産はるさめ なたね油 片栗粉 三温糖	チキンナゲット ペーコン ロースハム	キャベツ、人参 玉ねぎ、きゅうり パセリ	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン 食塩、こしょう	動物ビスケット オレンジジュース クリスマスケーキ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 179 mg
28 火 月	マーボー丼 春雨サラダ トマトの中華スープ	米 国産はるさめ 片栗粉 三温糖 なたね油	◆豆腐 豚ミンチ ロースハム ペーコン みそ	玉ねぎ、きゅうり トマト、人参 キャベツ、ニラ 干しいたけ、しょうが にんにく	淡口しょうゆ 酢、濃口しょうゆ 中華素、食塩 オイスターソース こしょう	ヨーク 白ブドウジュース バナナのスティックケーキ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 111 mg

献立の平均栄養価	三歳以上児(1日の45%提供)	エネルギー 571Kcal	蛋白質 22.3g	脂質 15.9g	カルシウム 229mg	鉄分 2mg
	三歳未満児(1日の50%提供)	エネルギー 496Kcal	蛋白質 19.1g	脂質 12.8g	カルシウム 240mg	鉄分 3mg

- ※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。
- ※ 材料名の●(卵)・▲(乳製品)・■(小麦)・◆(その他)マークはアレルギー食材です。
- ※ 12月22日(火)の鮭の塩焼きは、11月ラッキー人参であったった子からの、リクエストメニューです。
- ※ 12月22日(火)にもちつきを実施予定ですが、新型コロナ感染対策のため、ついたお餅の提供はありません。
- ※ かわりに三歳以上児に、みたらしだんごの提供を予定しています。

