

## 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01 (木)	きつねうどん キャベツの和え物 ぶどうゼリー	■うどん 米 三温糖	▲牛乳 ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ 人参 白菜 水菜 ねぎ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット 牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.2 g カルシウム 272 mg
02 (金)	ご飯 鮭のムニエル スパゲティサラダ コーンと豆腐のスープ	米 ■◆食パン ■スパゲティ 米粉 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 ◆豆腐 ハム ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 キャベツ クリームコーン 水菜 ねぎ	ソース 淡口しょうゆ 酢 ブイオン 食塩 こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 じゃこトースト(ねぎ)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 206 mg
05 (月)	ご飯 豚肉のタンドリー風 キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ りんご きゅうり にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、ケチャップ ワイン、ブイオン 塩こしょう カレー粉	ヨーク 牛乳 アップルケーキ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 191 g
06 (火)	ご飯 たぬき汁 さばのみそ煮(幼児) 鮭の焼き浸し(乳児) キャベツと小松菜の土佐和え	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳 ◆油揚げ かつおぶし 鮭	キャベツ 人参 大根 小松菜 ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 253 mg
07 (水)	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 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 みそ 平てん(卵・乳なし) かつおぶし	人参、白菜 玉ねぎ ごぼう いちごジャム 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 187 mg
08 (木)	ご飯 ぶりの照焼き ほうれん草の千草和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 ぶり ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	おせんべい 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 205 mg
09 (金)	パン 鶏肉のクリームシチュー きゅうりのツナサラダ プチゼリー	■パン、米 さつまいも 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり マッシュルーム ぶなしめじ やきのり	淡口しょうゆ 酢 ブイオン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 191 mg
12 (月)	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 鶏肉 ◆豆乳 ◆厚揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 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 さつまいも蒸しぱん	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 257 mg
13 (火)	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 ■小麦粉 じゃが芋 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 さわか ベーコン ツナ	キャベツ クリームコーン 人参、かぶ トマト缶、玉ねぎ 水菜 ブロッコリー	淡口しょうゆ 酢、ワイン ブイオン 食塩 こしょう パセリ	動物ビスケット 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 235 mg
14 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	人参、白菜 玉ねぎ 水菜 ねぎ 切干大根 塩昆布 にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 9.4 g カルシウム 238 mg

※ 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26日(月)のカレーは、11月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
15 （ 木 ）	ご飯 おでん キャベツとみずなのごま和え みかん	米 ■蒸しパンミックス さといも 三温糖 なたね油	▲牛乳、鶏肉 ◆厚揚げ ▲チーズ ▲バター ちくわ(卵・乳なし) かつおぶし ◆すりごま	みかん 大根 人参 キャベツ 水菜 三度豆	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	ミレービスケット 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.4 g カルシウム 343 mg
16 （ 金 ）	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ トマト缶 パセリ しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう	ヨーク 牛乳 抹茶蒸しぱん	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.0 g カルシウム 210 mg
19 （ 月 ）	ご飯 プチゼリー 鶏肉のBBQソース キャベツの土佐和え 春雨の中華スープ	米 ■小麦粉 三温糖 はるさめ 片栗粉 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 鶏肉 ベーコン かつおぶし	キャベツ、人参 みかんジュース 白菜、もやし ほうれん草、小松菜 ねぎ、りんご しょうが、レモン汁 にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華味 ワイン みりん こしょう	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 218 mg
20 （ 火 ）	ご飯 野菜ゼリー 鮭の塩焼き キャベツとみずなの磯香和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米 ■マカロニ なたね油 三温糖	牛乳 塩鮭 ◆厚揚げ ベーコン みそ かつおぶし	キャベツ、人参 白菜 玉ねぎ 水菜 ピーマン ねぎ、のり	ケチャップ 濃口しょうゆ	米粉のおやつ 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 250 mg
21 （ 水 ）	ご飯 もちつき 焼肉 もやしナムル 飛鳥汁	米 ■小麦粉 三温糖 ◆ごま油 なたね油	▲牛乳 ◆豆乳 牛肉 みそ 豚肉 かつおぶし いりごま	玉ねぎ 人参、大根 もやし きゅうり、ごぼう 水菜、ねぎ にら、しょうが にんにく	濃口しょうゆ みりん 酢 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 蒸しパン	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 258 mg
22 （ 木 ）	ご飯 かぼちゃコロッケ キャベツと小松菜の土佐和え 白菜のスープ	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 ウインナー ◆豆腐 ハム ベーコン かつおぶし	キャベツ 白菜 人参 小松菜	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン 食塩 こしょう	おせんべい 牛乳 ウインナーパン	エネルギー 530 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 221 mg
23 （ 金 ）	ご飯 X'masケーキ卵・乳なし 星型ハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ	米 じゃが芋 ■マカロニ 片栗粉 三温糖	▲牛乳 ハンバーグ ベーコン ハム	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン	ケチャップ 淡口しょうゆ ブイヨン 塩こしょう こしょう ソース	ヨーク 牛乳 ジンジャーブレッドクッキー	エネルギー 655 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 27.0 g カルシウム 300 mg
26 （ 月 ）	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) シルバーサラダ プチゼリー	米 じゃが芋 白玉粉 はるさめ なたね油 三温糖	▲牛乳 牛肉 ▲チーズ ◆無調整豆乳 ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく	カレールー ケチャップ 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 酢、食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 621 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.0 g カルシウム 278 mg
27 （ 火 ）	ご飯 鮭の焼き浸し 信田あえ さつまいものみそ汁	米 ■小麦粉 さつまいも クランベリージャム 三温糖	鮭 ◆豆乳 ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット アップル&キャロットジュース クランベリースコーン	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 6.0 g カルシウム 125 mg
28 （ 水 ）	マーボー丼 春雨サラダ 中華スープ プチゼリー	米 米粉 三温糖 はるさめ 片栗粉 なたね油	◆豆腐 豚肉 ハム ベーコン みそ	玉ねぎ きゅうり、人参 キャベツ もやし、にら ねぎ、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 中華味 オイスターソース 塩こしょう	米粉のおやつ アップル&キャロットジュース ほうじ茶米粉蒸しぱん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 10.5 g カルシウム 90 mg

