

2023年12月

# 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 (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 がなしめじ やきのり	淡口しょうゆ 酢 ブイヨン ワイン 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 189 mg
04 (月)	ご飯 キャベツメンチカツ わかめサラダ(和) 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ▲蒸しパンMIX 三温糖	▲牛乳、ツナ 国産キャベツ メンチカツ ◆豆腐、みそ ▲チーズ、▲バター かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参、玉ねぎ きゅうり コーン ねぎ わかめ	淡口しょうゆ 酢 塩こしょう	ヨーク 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.5 g カルシウム 468 mg
05 (火)	ハヤシライス コールスローサラダ りんごゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ■押麦 なたね油	▲牛乳 牛肉	玉ねぎ、人参 キャベツ きゅうり コーン 三度豆	▲ハヤシルウ ケチャップ ワイン、ソース 濃口しょうゆ 食塩 こしょう	動物ビスケット 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 219 mg
06 (水)	ご飯 白身魚のコーン焼き 水菜のサラダ ミネストローネスープ	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 片栗粉	▲牛乳 さくら ◆豆乳 ベーコン ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 トマト缶 クリームコーン 水菜	淡口しょうゆ 酢 ブイヨン 食塩 ワイン こしょう	ヨーク 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 221 mg
07 (木)	ご飯 ぶりの照焼き ほうれん草の千草和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 ぶり ◆豆腐 ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ ほうれん草 人参 ねぎ わかめ	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 503 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 203 mg
08 (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 ブイヨン 食塩 こしょう	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
11 (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 ブイヨン 塩こしょう カレー粉 バジル粉	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 mg
12 (火)	ご飯 さばのみそ煮 白菜と水菜の塩こんぶ和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 さば ◆豆乳 ◆油揚げ かつおぶし	白菜、人参 大根 水菜 ねぎ 切干大根 塩昆布 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 558 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 266 mg
13 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜の土佐和え 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 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 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 466 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 9.5 g カルシウム 224 mg
14 (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

※ 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19日(火)の鮭の塩焼きは、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 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		
15 (金)	パン ミートスパゲティ コールスロースープ	■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 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 208 mg
18 (月)	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの土佐和え 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 鶏もも肉 ベーコン かつおぶし	キャベツ、人参 みかんジュース もやし、ほうれん草 水菜、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 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 219 mg
19 (火)	ご飯・プチゼリー 鮭の塩焼き キャベツとほうれん草の磯香和え じゃがいものみそ汁	米 ■◆食パン じゃが芋 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ベーコン みそ かつおぶし	玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 ピーマン ねぎ のり	ケチャップ 濃口しょうゆ	ミレービスケット 牛乳 ピザトースト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 181 mg
20 (水)	ご飯 焼肉 もやしナムル 玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■玉麩 ◆ごま油 なたね油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐、みそ こしあん いりごま ▲バター かつおぶし	玉ねぎ、人参 もやし、きゅうり 水菜、ねぎ にら、しょうが わかめ にんにく	濃口しょうゆ 酢 みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 おしるこケーキ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 244 mg
21 (木)	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー	米 ■小麦粉 ビーフン 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 ツナ	キャベツ かぼちゃ 小松菜 人参 水菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 コンソメ こしょう	おせんべい 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 8.8 g カルシウム 240 mg
22 (金)	ご飯 FM星型ハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ	米 お米deクリスマス いちごケーキ じゃが芋 ■マカロニ 片栗粉 三温糖	星型ハンバーグ 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 ブイオン 塩こしょう ソース	ヨーク 牛乳 X'masケーキ卵・乳なし	エネルギー 577 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 161 mg
25 (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 三温糖 片栗粉 ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆厚揚げ ◆豆乳 ●卵 みそ かつおぶし	キャベツ 人参、玉ねぎ 小松菜 ねぎ、レーズン 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 マーラカオ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 247 mg
26 (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	▲牛乳 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 牛乳 クランベリースコーン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 254 mg
27 (水)	ご飯 洋風きんぴら煮 白菜のみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 なたね油 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 いちごのケーキ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 186 mg
28 (木)	マーボー丼 春雨サラダ 中華スープ ももゼリー	米 クレープ(チョコ) 卵・乳・小麦無 片栗粉 はるさめ 三温糖 なたね油	◆豆腐 豚ひき肉 ベーコン ハム 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 食塩 こしょう	ミレービスケット 牛乳 FMチョコクレープ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.0 g カルシウム 64 mg

