

令和 6年12月 2歳児

予 定 献 立 表

担当 沼井 瑞樹

日 曜	献立名	献立名	あか	さいろ	みどり	栄養価	加齢別 栄養価
			体をつくる 血の肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
2月	六穀ごはん たらしの和風ムニエル 焼きかぼちゃ 切干大根と生揚げ ほうれん草とお豆腐のみそ汁 オレンジゼリー 牛乳	いもドーナツ 麦茶	くろだいず たら あつあげ むぎみそ とうふ とうにゅう きゅうにゅう	こめ おおむぎ げんまい かたくりこ ちようごうゆ さとう さつまいも こむぎこ やきふ	あおのり かぼちゃ きりほしだいこん にんじん ぶなしめじ ほうれんそう はねぎ オレンジジュース かんでん	114kcal カバク:15.4g 脂質:10.6g	加齢別:193mg 食塩相当量:1.0g
3火	ごはん 鶏つくね 大豆とひじきの煮物 白菜のみそ汁 りんご 牛乳	あんかけうどん 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ だいず ちくわ あつあげ きゅうにゅう あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ うどん	しょうが ねぶかねぎ ひじき にんじん ししいたけ はねぎ はくさい たまねぎ りんご ほししいたけ	114kcal カバク:19.0g 脂質:11.9g	加齢別:183mg 食塩相当量:2.5g
4水	テーブルロール パタボンポークソテー 小松菜のしらす和え 白菜のスープ バナナ 牛乳	チャーハン 麦茶	ぶたにく しらすほし きゅうにゅう ぶたひきにく	ロールパン こめ さとう ちようごうゆ こめ とうにゅういりマーガリン	たまねぎ はねぎ にんじん こまつな キャベツ はくさい ぶなしめじ パナナ	114kcal カバク:19.0g 脂質:16.9g	加齢別:172mg 食塩相当量:1.9g
5木	ごはん 油淋鶏 はるさめサラダ チンゲン菜と卵の中華スープ みかん 牛乳	カルシウムトースト 麦茶	とりにく ちくわ たまご あつあげ だいず チーズ きゅうにゅう しらすほし	こめ かたくりこ はるさめ ちようごうゆ しょうばん バター さとう	ねぶかねぎ にんじん もやし きゅうり ちんげんさい みかん あおのり	114kcal カバク:20.0g 脂質:16.8g	加齢別:197mg 食塩相当量:1.6g
6金	シャージャーめん コーンサラダ 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト 牛乳	焼きいも 麦茶	ぶたひきにく むぎみそ あつあげ ヨーグルト きゅうにゅう	ちようかめん さとう かたくりこ マヨドレ ちようごうゆ さつまいも	たまねぎ にんじん ししいたけ しょうが キャベツ きゅうり わかめ	114kcal カバク:21.5g 脂質:14.8g	加齢別:320mg 食塩相当量:1.3g
7土	鶏そぼろ丼 焼きかぼちゃ 根菜とひじきのサラダ ほうれん草のスープ ヨーグルト 牛乳	しらすわかめおにぎり 麦茶	とりひきにく かつおぶし ちくわ しらすほし ヨーグルト きゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ	しょうが たまねぎ ししいたけ グリーンピース かぼちゃ にんじん キャベツ りんご ひじき みずな ほうれんそう ハセリ わかめ	114kcal カバク:20.0g 脂質:9.5g	加齢別:256mg 食塩相当量:1.9g
9月	六穀ごはん さばの竜田揚げおろしかけ ひじきともやしのサラダ 高野豆腐のみそ汁 カルピスゼリー 牛乳	みかんトルテ 麦茶	くろだいず まさほ あぶらあげ ちようごうゆ にゅうさんきんいんりょう きゅうにゅう むぎみそ だっしふんにゅう	こめ おおむぎ げんまい かたくりこ こめ さとう こむぎこ ちようごうゆ マーマレードジャム	しょうが だいこん にんじん ひじき コーン もやし はね ぎ えのき ぶなしめじ こま つな オレンジジュース たまねぎ かんでん	114kcal カバク:16.7g 脂質:14.8g	加齢別:177mg 食塩相当量:1.3g
10火	冬野菜うどん 竹輪の磯部揚げ 水菜のサラダ バナナ 牛乳	鮭塩昆布おにぎり 麦茶	とりにく あぶらあげ ちくわ まぐろ さけ きゅうにゅう	うどん ちようごうゆ さとう こめ こめこ	にんじん だいこん こまつな ねぶかねぎ あおのり えのき みずな キャベツ パナナ しおこんぶ	114kcal カバク:15.7g 脂質:11.1g	加齢別:163mg 食塩相当量:3.0g
11水	ごはん 鶏のてりやき 大根サラダ さつまい みかん 牛乳	ホットドック 麦茶	とりにく きゅうにゅう ウィンナー あつあげ	ドッグパン さとう ちようごうゆ さつまいも こめ	きゅうり キャベツ コーン だいこん みかん にんじん たまねぎ はねぎ キャベツ	114kcal カバク:17.8g 脂質:18.5g	加齢別:158mg 食塩相当量:1.5g
12木	ごはん スパニッシュオムレツ ココロサラダ もやしと竹輪のスープ りんご 牛乳	バナナケーキ 麦茶	まぐろ たまご だいず ちくわ だっしふんにゅう きゅうにゅう	こめ じゃがいも マヨドレ こむぎこ さとう ちようごうゆ	たまねぎ コーン きゅうり しいたけ にんじん グリーンピース もやし バナナ りんご	114kcal カバク:17.3g 脂質:14.6g	加齢別:184mg 食塩相当量:1.4g
13金	冬野菜カレー 大根の和風マリネ キャベツと大根のスープ みかん 牛乳	コーン蒸しパン 麦茶	とりにく きゅうにゅう だいず	こめ ちようごうゆ パター こめこ カレーこ さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ りんご しいたけ かぼちゃ ハセリ エリンギ だいこん きゅうり レモン キャベツ こまつな みかん コーン	114kcal カバク:21.3g 脂質:18.5g	加齢別:316mg 食塩相当量:1.8g
14土	塩焼きそば さつまいもサラダ 白菜のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	せんべい 麦茶	ぶたにく むぎみそ とうふ ヨーグルト かつおぶし きゅうにゅう	ちようかめん ちようごうゆ さつまいも マヨドレ せんべい	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぶかねぎ あおのり きゅうり はくさい えのき	114kcal カバク:23.7g 脂質:22.4g	加齢別:267mg 食塩相当量:2.0g
16月	六穀ごはん ぶりのねぎ味噌焼き 納豆小松菜和え わかめと油揚げのみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	おかかチーズおにぎり 麦茶	くろだいず ぶり みそ なとう あぶらあげ きゅうにゅう チーズ かつおぶし	こめ おおむぎ げんまい かたくりこ ちようごうゆ さとう	しょうが こまつな たまねぎ うめひしお にんじん わかめ ぶどうジュース かんでん	114kcal カバク:27.1g 脂質:19.5g	加齢別:254mg 食塩相当量:1.6g
17火	しょうゆラーメン さつまいもステック キャベツと竹輪のサラダ フルーツヨーグルト和え 牛乳	マーブルクッキー 麦茶	ぶたひきにく まぐろ ヨーグルト きゅうにゅう	ちようかめん ちようごうゆ さつまいも こめ こむぎこ バター	ねぶかねぎ もやし コーン こまつな きゅうり りんご キャベツ パインかん バナナ ももかん	114kcal カバク:15.0g 脂質:16.5g	加齢別:176mg 食塩相当量:1.5g
18水	ナンピザ(照り焼きチキン) キャロットサラダ 臭たくさん豆乳スープ バナナ 牛乳	青菜塩昆布おにぎり 麦茶	とりにく チーズ ちくわ とうにゅう きゅうにゅう	ナン さとう マヨドレ ちようごうゆ こめ	たまねぎ ビーマン にんじん レズン コーン はくさい こまつな パナナ しおこんぶ	114kcal カバク:21.3g 脂質:13.5g	加齢別:250mg 食塩相当量:2.0g
19木	ごはん 春巻き フロッキーのサラダ 白菜と厚揚げのスープ みかん 牛乳	ウィンナーとチーズケーキ 麦茶	ぶたにく まぐろ あつあげ きゅうにゅう チーズ ウィンナー だっしふんにゅう	こめ かたくりこ はるさめ ちようごうゆ こめこ はるまきのかわ さとう	もやし たけのこ にんじん しいたけ コーン キャベツ フロッキー あかビーマン たまねぎ みかん はくさい	114kcal カバク:14.9g 脂質:17.7g	加齢別:217mg 食塩相当量:1.1g
20金	ゆかりごはん 豚肉と大根の炒め物 かぼちゃサラダ かきたま汁 りんご 麦茶	ひじきのおにぎり 麦茶	ぶたにく あつあげ チーズ たまご きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ マヨドレ	だいこん にんじん いら ぶなしめじ えのき コーン もやし りんご うめひしお きゅうり ひじき かぼちゃ	114kcal カバク:18.7g 脂質:17.7g	加齢別:158mg 食塩相当量:1.5g
21土	回鍋肉丼 もやしのりナムル わかめスープ ヨーグルト 牛乳	ツナと焼きコーン のおにぎり 麦茶	ぶたにく とうふ ヨーグルト きゅうにゅう まぐろ むぎみそ	こめ ちようごうゆ さとう	しょうが キャベツ ビーマン にんじん もやし コーン あまのり たまねぎ わかめ	114kcal カバク:18.6g 脂質:11.8g	加齢別:215mg 食塩相当量:1.2g
23月	六穀ごはん 鮭のピザ焼き キャベツと竹輪のサラダ なめこと小松菜のみそ汁 みかん 牛乳	さつま芋とりんごのケーキ 麦茶	くろだいず さけ ちくわ あつあげ むぎみそ きゅうにゅう	こめ おおむぎ げんまい マヨドレ さとう ちようごうゆ さつまいも こむぎこ パター	ビーマン にんじん コーン もやし ひじき なめこ こまつな りんご レズン たまねぎ キャベツ みかん	114kcal カバク:17.2g 脂質:11.3g	加齢別:188mg 食塩相当量:1.2g
24火	わかめうどん とり天 竹輪とひじきの炒り豆腐 ヨーグルト 牛乳	豚肉炊き込みごはん 麦茶	とりにく とうふ ちくわ ヨーグルト ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう	うどん こめこ こめ ちようごうゆ かたくりこ さとう	たまねぎ わかめ こまつな ひじき にんじん ほししいたけ	114kcal カバク:21.2g 脂質:10.8g	加齢別:251mg 食塩相当量:1.5g
25水	おたのしみ給食 クリスマスメニュー ケチャップライス 鶏のからあげ クリスマスマカロニサラダ コンソメ野菜スープ いちご 牛乳	クリスマスゼリー 麦茶	べーコン チーズ だいず とりにく きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ かたくりこ クリーム マカロニ マヨドレ さとう あおりんごゼリーのもの 🍷🍷🍷🍷🍷🍷	にんじん グリーンピース たまねぎ コーン ビーマン フロッキー きゅうり パプリカ ほうれんそう かんでん いちご オレンジジュース しょうが	114kcal カバク:16.1g 脂質:22.3g	加齢別:135mg 食塩相当量:1.5g
26木	麻婆豆腐丼 人参とツナソテー 春雨とチンゲン菜の中華スープ バナナ 牛乳	スノーボール 麦茶	とうふ ぶたひきにく むぎみそ まぐろ みそ きゅうにゅう きなこ	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ こむぎこ はるさめ	しいたけ たまねぎ しょうが ねぶかねぎ いら にんじん コーン ちんげんさい えのき バナナ しめじ	114kcal カバク:15.2g 脂質:17.5g	加齢別:152mg 食塩相当量:1.2g
27金	ごはん 肉じゃが 小松菜のおかかポン酢和え 大根の味噌汁 リンゴゼリー 牛乳	いちごジャムサンド 麦茶	ぶたにく あつあげ かつおぶし むぎみそ あぶらあげ きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう しょうばん	にんじん たまねぎ こまつな ぐりんびーず コーン わかめ もやし だいこん ししいたけ まいたけ イチゴジャム リンゴジュース かんでん	114kcal カバク:18.7g 脂質:12.9g	加齢別:153mg 食塩相当量:1.2g
28土	鶏の和風あんかけ丼 エリンギと厚揚げの炒め物 きのこのすまし汁 ヨーグルト 牛乳	子ぎつねおにぎり 麦茶	とりにく かまぼこ ヨーグルト きゅうにゅう あぶらあげ あつあげ	こめ さとう ちようごうゆ かたくりこ	にんじん たまねぎ ビーマン ねぶかねぎ エリンギ なす グリーンピース ぶなしめじ えのき	114kcal カバク:18.7g 脂質:12.9g	加齢別:253mg 食塩相当量:1.5g

*月に一回のお楽しみ給食があります。
*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。



12月12日 給食・小平冬野菜うどん
大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ
JA小平ファーマーズマーケットの小平産を
使用しています。(地産地消)