

令和 6年12月 3歳以上児

予 定 献 立 表

担当 沼井 瑞樹

日 曜	献立名	献立名	あか	きいろ	みどり	栄養価	加齢値
			体をつくる 血や肉になる	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 ほうれん草とお麩のみそ汁 オレンジゼリー 牛乳	いもドーナツ 麦茶	くろだいす 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 こめこ 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 かんてん	1杯分 - : 532kcal おがけ: 19.8g 脂質: 14.8g	加齢値: 242mg 食塩相当量: 1.2g
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	とりにく とうふ むぎみそ だいす 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	1杯分 - : 491kcal おがけ: 23.0g 脂質: 14.7g	加齢値: 229mg 食塩相当量: 2.9g
4水	テーブルロール パタポンポークソテー 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 こめこ 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	1杯分 - : 547kcal おがけ: 23.8g 脂質: 22.5g	加齢値: 217mg 食塩相当量: 2.1g
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 だいす 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	1杯分 - : 572kcal おがけ: 25.3g 脂質: 21.1g	加齢値: 249mg 食塩相当量: 1.9g
6金	ジャージャーめん 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 こさかな	ちゆうかめん 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 コーン キャベツ きゅうり わかめ	1杯分 - : 547kcal おがけ: 25.2g 脂質: 18.7g	加齢値: 380mg 食塩相当量: 1.5g
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 れんこん ひじき みずな ほうれんそう パセリ わかめ	1杯分 - : 560kcal おがけ: 26.6g 脂質: 15.5g	加齢値: 298mg 食塩相当量: 2.2g
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	くろだいす まさば あぶらあげ こうやとうふ 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 こめこ 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 かんてん	1杯分 - : 571kcal おがけ: 21.2g 脂質: 18.3g	加齢値: 224mg 食塩相当量: 1.5g
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	1杯分 - : 530kcal おがけ: 20.7g 脂質: 13.9g	加齢値: 210mg 食塩相当量: 3.1g
11水	ごはん 鶏のてるやき 大根サラダ さつまいも みかん 牛乳	ホットドック 麦茶	とりにく きゅうにゅう ワインナー 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	1杯分 - : 575kcal おがけ: 22.3g 脂質: 23.3g	加齢値: 250mg 食塩相当量: 1.9g
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 だいす 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	1杯分 - : 520cal おがけ: 22.9g 脂質: 18.4g	加齢値: 230mg 食塩相当量: 1.7g
13金	冬野菜カレー 大根の和風マリネ キャベツと大豆のスープ みかん 牛乳	コーン蒸しパン 麦茶	とりにく きゅうにゅう だいす	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 れんこん しいたけ かぼちゃ パセリ 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	1杯分 - : 564kcal おがけ: 21.3g 脂質: 18.5g	加齢値: 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	ちゆうかめん 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	1杯分 - : 553kcal おがけ: 23.7g 脂質: 22.4g	加齢値: 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	くろだいす ぶり みそ なっとう 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 かんてん	1杯分 - : 584kcal おがけ: 27.1g 脂質: 19.5g	加齢値: 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	ちゆうかめん 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 きゃべつ パインかん バナナ ももかん	1杯分 - : 559kcal おがけ: 19.2g 脂質: 20.7g	加齢値: 223mg 食塩相当量: 1.7g
18水	ナンピザ(照り焼きチキン) キャロットサラダ 貝だくさん豆乳スープ 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 レーズン コーン はくさい こまつな パナナ しおこんぶ	1杯分 - : 551kcal おがけ: 26.5g 脂質: 17.0g	加齢値: 315mg 食塩相当量: 2.5g
19木	ごはん 春巻き ブロッコリーのサラダ 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 ブロッコリー あかビーマン たまねぎ みかん はくさい	1杯分 - : 585cal おがけ: 18.2g 脂質: 20.9g	加齢値: 269mg 食塩相当量: 1.2g
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	1杯分 - : 563kcal おがけ: 22.5g 脂質: 21.1g	加齢値: 207mg 食塩相当量: 1.7g
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	1杯分 - : 530kcal おがけ: 21.9g 脂質: 14.9g	加齢値: 254mg 食塩相当量: 1.4g
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	さつまいもとりのごのケーキ 麦茶	くろだいす 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 レーズン たまねぎ キャベツ みかん	1杯分 - : 529cal おがけ: 21.2g 脂質: 14.7g	加齢値: 234mg 食塩相当量: 1.8g
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	1杯分 - : 515kcal おがけ: 25.9g 脂質: 13.3g	加齢値: 294mg 食塩相当量: 3.3g
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	ベーコン チーズ だいす 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と 🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄🎁	にんじん グリーンピース たまねぎ コーン ビーマン ブロッコリー きゅうり パプリカ ほうれんそう かんてん いちご オレンジジュース しょうが	1杯分 - : 634kcal おがけ: 20.0g 脂質: 28.0g	加齢値: 198mg 食塩相当量: 2.0g
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	1杯分 - : 578kcal おがけ: 19.8g 脂質: 22.1g	加齢値: 191mg 食塩相当量: 1.4g
27金	ごはん 肉じゃが 小松菜のおかかボン酢和え 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 ぐりんぴーす 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 かんてん	1杯分 - : 535kcal おがけ: 20.2g 脂質: 18.5g	加齢値: 218mg 食塩相当量: 1.6g
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	1杯分 - : 563kcal おがけ: 23.7g 脂質: 16.3g	加齢値: 299mg 食塩相当量: 1.7g

\*月に一回「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

