

令和6年12月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
	昼食	昼間	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	
1 日						
2 月	鶏肉のパーベキューソース 切干大根の中華和え 牛乳 コーンチャウダー みかん	フルーツヨーグルト 芋花子	若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳100 成鶏、むね(皮つき、生)	ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 切干だいこん(乾) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) スイートコーン缶詰(ク)	エネルギー：464kcal タンパク：20.7g 脂質：22.8g カルシウム：264mg 食塩相当量：1g
3 火	鮭のちゃんちゃ焼き マカロニサラダ なめこ汁 チーズ パナナ	牛乳 ビスコ	しろさげ(新巻、生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) プロセスチーズ 納ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100	有塩バター 車糖(三温糖) マカロニスパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ビスケッ(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) パナナ(生)	エネルギー：545kcal タンパク：23.4g 脂質：28.6g カルシウム：286mg 食塩相当量：3g
4 水	豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ 大根汁 りんご	牛乳 フルーツサンド	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) ハム(ロース) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	車糖(三温糖) 薄力粉(1等) オリブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 ロールパン	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんにく(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(戻し、生) だいこん(根、皮つき、生) りんご(皮むき、生) もも(缶詰、白肉種、果実) う	エネルギー：515kcal タンパク：18.1g 脂質：25.4g カルシウム：203mg 食塩相当量：1.5g
5 木	すき焼き風煮 半月卵 コンスープ ジャガバター デコパン	なかよしプリン 青のりせんべい	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵、全卵(生)	しらたき 車糖(三温糖) ジャがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) ほんかん(粉じょう、生)	エネルギー：357kcal タンパク：13.4g 脂質：13.9g カルシウム：125mg 食塩相当量：1g
6 金	焼きそば チキンサラダ 牛乳 パナナ	ジョア(プレーン) ピザ風カップライス	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、ささ身(生) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ	蒸し中華めん なたね油 フレンチドレッシング 水稲穀粒(精白米)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) パナナ(生)	エネルギー：578kcal タンパク：28.8g 脂質：16.3g カルシウム：457mg 食塩相当量：1.2g
7 土	ソフトフランス(あんバターパン) かぶの豆乳スープ 牛乳 みかん	気になるジュース ぱりんこ	普通牛乳200	あんパン 無塩バター 豆乳(調整豆乳) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	かぶ(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) かぶ(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー：663kcal タンパク：18.8g 脂質：26.3g カルシウム：339mg 食塩相当量：1.5g
8 日						
9 月	竹輪の厚揚げ煮 ほうれんそうのお浸し 白菜シチュー 牛乳 りんご	手作り飲むヨーグルト クッキー	焼き竹輪 生揚げ ぶた、ひき肉(生) 成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ジャがいも(塊茎、皮なし、生) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケッ(ソフト)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) ブラックマッペもやし(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：422kcal タンパク：16.5g 脂質：17.4g カルシウム：283mg 食塩相当量：0.9g
10 火	タラのスパイス揚げ 三色和え またけ汁 ブロッコリー パナナ	牛乳 焼き芋	まだら(生) 納ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生)	こまつな(葉、生) ブラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) またけ汁(生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生)	エネルギー：431kcal タンパク：15.1g 脂質：13.4g カルシウム：243mg 食塩相当量：0.8g
11 水	鶏のから揚げ 青菜のゴマ和え ニラ玉汁 大根煮 オレンジ	牛乳 ピザトースト	若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ナチュラチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(白) 食パン	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) ブラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たら(葉、生) だいこん(根、皮つき、生) バレンシアオレ	エネルギー：505kcal タンパク：27.4g 脂質：25.4g カルシウム：250mg 食塩相当量：2.1g
12 木	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ ベーコンスープ さつま芋チップ スイーティー	スポロン 星たべよ	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) さいも(球茎、水煮) 緑豆はるさめ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生)	エネルギー：435kcal タンパク：17.4g 脂質：17.7g カルシウム：123mg 食塩相当量：1.4g
13 金	ローストチキン丼 マセドアンサラダ コンソメスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 ショートケーキ	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(戻し、生) たまねぎ(りん茎、生) パナナ(生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：684kcal タンパク：23.1g 脂質：26.9g カルシウム：204mg 食塩相当量：1.2g
14 土	保育発表(菓子袋)					
15 日	保育発表(菓子袋)					
16 月	きのこ入りキーマカレー 春雨サラダ 牛乳 りんご	ミレービスケット ヨーグルトムース	ぶた、ひき肉(生) ハム(ロース) 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) クリーム(植物性脂肪) 普通牛乳1リットル ゼラチン	緑豆はるさめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 ビスケッ(ソフト) 車糖(三温糖) いちご(ジャム、高糖種)	たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) レタス(土耕栽培、結球葉、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン(未熟種子、ゆ)	エネルギー：516kcal タンパク：17.6g 脂質：26.9g カルシウム：238mg 食塩相当量：2.1g
17 火	さばの味噌煮 青菜和え とろりんスープ パナナ	牛乳 クラッカー	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) クラッカー(ソーダ)	しょうが(根茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原産、生) パナナ(生)	エネルギー：350kcal タンパク：16.9g 脂質：11.8g カルシウム：176mg 食塩相当量：1.2g
18 水	ヒレカツ キャベツ和え 青菜汁 金時豆 みかん	牛乳 手作りクリームボックス	ぶた大型種 ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳100 加糖練乳 普通牛乳1リットル	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 焼きふ(親世ふ) 車糖(三温糖) 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖)	キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：488kcal タンパク：23.4g 脂質：15.6g カルシウム：245mg 食塩相当量：1.3g
19 木	切干大根の含め煮 厚焼き卵 はんぺん汁 ブロッコリー スイーティー	牛乳 バナナカップケーキ	さつま揚げ 油揚げ かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) はんぺん 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	切干だいこん(乾) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) わかめ(原産、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生)	エネルギー：463kcal タンパク：18g 脂質：23.5g カルシウム：247mg 食塩相当量：1.7g
20 金	五目納豆 冬至かぼちゃ 白菜汁 ほうれんそうのお浸し パナナ	気になるジュース ぱかうけ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ ゆで小豆缶詰 かつお節 米みそ(甘みそ)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) ジャがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) はくさい(結球葉、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) ブラックマッペもやし(生) パナナ(生) ぶどう	エネルギー：374kcal タンパク：12.8g 脂質：8.8g カルシウム：121mg 食塩相当量：1.4g
21 土	いちごジャムパン たまごパン 牛乳 みかん	ぶどうゼリー うす塩せんべい	鶏卵、全卵(生) 普通牛乳200	ジャムパン ロールパン マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：677kcal タンパク：20.4g 脂質：20.9g カルシウム：310mg 食塩相当量：1.9g
22 日						
23 月	鶏肉のオレンジ煮 青菜和え 肉団子スープ りんご 牛乳	クッキー なかよしヨーグルト	若鶏、もも(皮つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳100	バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 有塩バター オリブ油 緑豆はるさめ(乾) ビスケッ(ソフト)	こまつな(葉、生) ブラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：461kcal タンパク：16.5g 脂質：20.8g カルシウム：257mg 食塩相当量：2.2g
24 火	ブリ大根 カラフルサラダ 玉ねぎ汁 みかん	牛乳 クリスマスケーキ	ぶり(成魚、生) ハム(ロース) ナチュラチーズ(エダム) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	フレンチドレッシング ショートケーキ	だいこん(根、皮つき、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：443kcal タンパク：20.4g 脂質：22.5g カルシウム：220mg 食塩相当量：0.9g
25 水	ミートローフ ポテトサラダ きゃべつ汁 ベイクドパンプキン オレンジ	牛乳 卵のカスタードパン	ぶた、ひき肉(生) 納ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) オリブ油 クリームパン	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん缶詰(果実) キャベツ(結球葉、生) 元の皮(生) 日本かぼ	エネルギー：518kcal タンパク：21.4g 脂質：25.2g カルシウム：203mg 食塩相当量：1.4g
26 木	五目昆布煮 野菜入り卵焼き すまし汁 スイーティー	牛乳 スイートポテト	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) かつお節 納ごし豆腐 普通牛乳100 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター	まこんぶ(葉干し、乾) にんじん(根、皮つき、生) こほう(根、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) わかめ(原産、生)	エネルギー：330kcal タンパク：14.3g 脂質：14.7g カルシウム：265mg 食塩相当量：1.8g
27 金	けんちんそうめん 天ぷら(さつまいも・ちくわ) 牛乳 ほうれん草のなめ煮和え パナナ	ジョア(プレーン) 焼きおにぎり	油揚げ かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) なたね油 さつまいも(塊根、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油(ハイオレイック) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) ながさきはくさい(葉、生) こほう(根、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(味付缶詰) パナナ(生)	エネルギー：723kcal タンパク：24.3g 脂質：20g カルシウム：482mg 食塩相当量：2.6g
28 土	コッペパン(甘バター) 中華スープ 牛乳 みかん	気になるジュース うもろこしあられ	ホイップクリーム(乳脂肪) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳200	ホウレン草(葉、生) 緑豆はるさめ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー：539kcal タンパク：17.5g 脂質：14.1g カルシウム：300mg 食塩相当量：1.4g
29 日						
30 月	菓子袋					
31 火	菓子袋					

給食MEMO
13日(金) お誕生会
14日(土) 保育発表会
25日(水) クリスマス会
31日(火) 大晦日

材料の都合により、献立が変更になることがあります。



令和6年12月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
	朝間	昼食	昼間	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		
1 日								
2 月	牛乳 ウエハース	鶏肉のバーベキューソース 切干大根の中華和え コーンチャウダー みかん ご飯	フルーツヨーグルト 芋花子	普通牛乳100 若鶏 もも(皮つき、生) 焼き竹輪 成鶏、むね(皮つき、生)	ウエハース ごま油 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 切干だいこん(乾) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) スイートコーン缶詰(フレークスタイル) スイートコーン缶詰(フレークスタイル)	エネルギー：538kcal タンパク：18.7g 食塩相当量：0.6g 脂質：20.1g	カルシウム：237mg 食塩相当量：0.6g
3 火	ミルク おしょうゆせんべい	鮭のちゃんちゃ焼き マカロニサラダ なめこ汁 チーズ パナナ ご飯	牛乳 ビスコ	しらさぎ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) ハム(ローズ) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 有塩バター 車糖(三温糖) マカロニスパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) なめこ(水産缶詰) 糸みつば(葉、生) パナナ(生)	エネルギー：670kcal タンパク：23.3g 食塩相当量：2.3g 脂質：24.3g	カルシウム：335mg 食塩相当量：2.3g
4 水	ぶどうゼリー	豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ 大根汁 ご飯 りんご	牛乳 フルーツサンド	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) ハム(ローズ) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	車糖(三温糖) 薄力粉(1等) オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) ローレンパン	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) だいこん(根、皮つき、生) りんご(皮むき、生) ま(缶詰) 白肉ソーセージ	エネルギー：578kcal タンパク：16.9g 食塩相当量：1.3g 脂質：20.7g	カルシウム：189mg 食塩相当量：1.3g
5 木	麦茶 バナナ	すき焼き風煮 半月卵 コーンスープ ご飯 じゃがバター デコパン	なかよしプリン 青のりせんべい	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵、全卵(生)	しらたき 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊根、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) ほんかん(砂じょう、生)	エネルギー：489kcal タンパク：13.7g 食塩相当量：0.8g 脂質：12g	カルシウム：111mg 食塩相当量：0.8g
6 金	麦茶 セブーレ	焼きそば チキンサラダ 牛乳 バナナ	ジョア(プレーン) ピザ風カップライス	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 若鶏、ささ身(生) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ	ビスケット(ソフト) 蒸し中華めん なたね油 フレンチドレッシング 水稲穀粒(精白米)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) パナナ(生)	エネルギー：584kcal タンパク：26.1g 食塩相当量：1.1g 脂質：18.1g	カルシウム：446mg 食塩相当量：1.1g
7 土	麦茶 動物ビスケット	ソフトフランス(あんバターパン) かぶの豆乳スープ 牛乳 みかん	気になるジュース ぱりんご	普通牛乳100	ビスケット(ソフト) あんパン 無塩バター 豆乳(調整豆乳) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	かぶ(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) かぶ(葉、生) うんしゅうみかん(生) しょうゆ(普通、生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー：567kcal タンパク：13.6g 食塩相当量：1.1g 脂質：22.2g	カルシウム：204mg 食塩相当量：1.1g
8 日								
9 月	牛乳 きなこせんべい	竹輪の厚揚げ煮 ほうれんそうのお浸し 白菜シチュー かぼちゃご飯 りんご	手作り飲むヨーグルト クッキー	普通牛乳100 焼き竹輪 生揚げ ぶた、ひき肉(生) 成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳1リットル	米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) じゃがいも(塊根、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) ブロッコリー(花序、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：532kcal タンパク：17.4g 食塩相当量：0.9g 脂質：16.2g	カルシウム：266mg 食塩相当量：0.9g
10 火	なかよしプリン	タラのスパイス揚げ 三色和え まいたけ汁 ご飯 ブロッコリー パナナ	牛乳 焼き芋	ほたて(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生)	こまつな(葉、生) ブラックマツマヤ(生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生)	エネルギー：561kcal タンパク：16.4g 食塩相当量：0.7g 脂質：13.6g	カルシウム：260mg 食塩相当量：0.7g
11 水	麦茶 ばかうけ	鶏のから揚げ 青菜のゴマ和え ニラ玉汁 ご飯 大根煮 オレンジ	牛乳 ピザトースト	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	米菓(塩せんべい) なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊根、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 食パン	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) たらこ(生) だいこん(根、皮つき、生) パン(生)	エネルギー：538kcal タンパク：19.8g 食塩相当量：1.5g 脂質：19.8g	カルシウム：207mg 食塩相当量：1.5g
12 木	麦茶 りんご	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ ベーコンスープ さつま芋チップ スィーティー ご飯	スポロン 星たべよ	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) さいとも(球茎、水煮) 緑豆はるさめ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレイック) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	りんご(皮むき、生) たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生)	エネルギー：500kcal タンパク：16.3g 食塩相当量：1.1g 脂質：13.8g	カルシウム：109mg 食塩相当量：1.1g
13 金	ヤクルト ハッピータン	ローストチキン丼 マセドアンサラダ コンソメスープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	若鶏、むね(皮つき、生) ハム(ローズ) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 ショートケーキ	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん(生) しょうゆ(普通、生)	エネルギー：596kcal タンパク：18.8g 食塩相当量：1.2g 脂質：20.4g	カルシウム：204mg 食塩相当量：1.2g
14 土	麦茶 芋花子	菓子袋						
15 日								
16 月	麦茶 あまからせんべい	きのこ入りキーマカレー 春雨サラダ 牛乳 りんご ご飯	ミレービスケット ヨーグルトムース	ぶた、ひき肉(生) ハム(ローズ) 普通牛乳100 ヨーグルト(全卵無糖) クリーム(植物性脂肪) 普通牛乳1リットル ゼラチン	米菓(甘せんべい) 緑豆はるさめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト) 車糖(三温糖) いちご(ジャム、生) 乳酸菌飲料(乳製品) 食パン	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) レタス(土耕栽培、結球葉、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) ブラックマツマヤ(生)	エネルギー：588kcal タンパク：16.9g 食塩相当量：1.7g 脂質：23.3g	カルシウム：217mg 食塩相当量：1.7g
17 火	麦茶 星たべよ	さばの味噌煮 青菜和え とろりんスープ ご飯 パナナ	牛乳 クラッカー	ほたて(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) クラッカー(ソーダ)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) ブラックマツマヤ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原葉、生) パナナ(生)	エネルギー：459kcal タンパク：17.1g 食塩相当量：1.1g 脂質：11g	カルシウム：172mg 食塩相当量：1.1g
18 水	カップdeヤクルト	ヒレカツ キャベツ和え 青菜汁 ご飯 金時豆 みかん	牛乳 手作りクリームボックス	ふた大型種 ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳100 加糖練乳 普通牛乳1リットル	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 焼きふ(乾世ふ) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) 食パン ざいご(生)	キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) うんしゅうみかん(生) しょうゆ(普通、生)	エネルギー：587kcal タンパク：22.7g 食塩相当量：1.1g 脂質：17.3g	カルシウム：272mg 食塩相当量：1.1g
19 木	麦茶 みかん	切干大根の含め煮 厚焼き卵 はんぺん汁 ご飯 ブロッコリー スィーティー	牛乳 バナナカップケーキ	さつま揚げ 油揚げ かつお節 若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) はんぺん 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	うんしゅうみかん(生) しょうゆ(普通、生) 切干だいこん(乾) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) わかめ(原葉、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生)	エネルギー：517kcal タンパク：16.9g 食塩相当量：1.3g 脂質：18.3g	カルシウム：230mg 食塩相当量：1.3g
20 金	ヤクルト Caせんべい	五目納豆 冬至かぼちゃ 白菜汁 ほうれんそうのお浸し パナナ	気になるジュース ばかうけ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ ゆで小豆缶詰 かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) じゃがいも(塊根、皮なし、生)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) はくさい(結球葉、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) ブラックマツマヤ(生) パナナ(生)	エネルギー：402kcal タンパク：12.4g 食塩相当量：1.5g 脂質：7.2g	カルシウム：134mg 食塩相当量：1.5g
21 土	麦茶 白い風船	いちごジャムパン エッグサラダ 牛乳 みかん	ぶどうゼリー うす塩せんべい	鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	ウエハース ジャムパン マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん(生) しょうゆ(普通、生)	エネルギー：444kcal タンパク：10.8g 食塩相当量：1.1g 脂質：12.4g	カルシウム：165mg 食塩相当量：1.1g
22 日								
23 月	牛乳 ビスコ	鶏肉のオレンジ煮 青菜和え 肉団子スープ まいたけご飯 りんご	クッキー なかよしヨーグルト	普通牛乳100 若鶏、むね(皮つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) 油揚げ	ビスケット(ソフト) バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 有塩バター オリーブ油 緑豆はるさめ(乾) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	こまつな(葉、生) ブラックマツマヤ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) まいたけ(生)	エネルギー：640kcal タンパク：18.7g 食塩相当量：1.9g 脂質：25.5g	カルシウム：266mg 食塩相当量：1.9g
24 火	麦茶 味しらべ	ブリ大根 カラフルサラダ 玉ねぎ汁 みかん	牛乳 クリスマスケーキ	ぶり(成魚、生) ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(エダム) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) フレンチドレッシング ショートケーキ	だいこん(根、皮つき、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) うんしゅうみかん(生) しょうゆ(普通、生)	エネルギー：385kcal タンパク：16.4g 食塩相当量：1g 脂質：18g	カルシウム：192mg 食塩相当量：1g
25 水	麦茶 りんご	ミートローフ ポテトサラダ きゃべつ汁 ご飯 ベイクドパンキン オレンジ	牛乳 卵のカスタードパン	ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) ハム(ローズ) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(塊根、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) オリーブ油 クリームパン	りんご(皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん缶詰(果肉) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー：529kcal タンパク：18.1g 食塩相当量：1.1g 脂質：18.9g	カルシウム：183mg 食塩相当量：1.1g
26 木	なかよしヨーグルト	五目昆布煮 野菜入り卵焼き すまし汁 スィーティー	牛乳 スイートポテト	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 普通牛乳100 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター	まごんぶ(葉干し、乾) にんじん(根、皮つき、生) こぼう(根、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) わかめ(原葉、生)	エネルギー：340kcal タンパク：14.3g 食塩相当量：1.5g 脂質：14.7g	カルシウム：306mg 食塩相当量：1.5g
27 金	牛乳 豆乳クッキー	けんちんそうめん 天ぷら(さつまいも・ちくわ) ほうれん草のなめ茸和え パナナ	ジョア(プレーン) 焼きおにぎり	普通牛乳100 油揚げ かつお節 若鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪	ビスケット(ソフト) そうめん ひやむぎ(乾) なたね油 さつまいも(塊根、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油(ハイオレイック) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) ながさき(生) (葉、生) こぼう(根、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(味付け乾燥) パナナ(生)	エネルギー：701kcal タンパク：23.1g 食塩相当量：2.3g 脂質：21g	カルシウム：477mg 食塩相当量：2.3g
28 土	麦茶 純米小丸	コッペパン(甘バター) 中華スープ 牛乳 みかん	気になるジュース とうもろこしあられ	ホイップクリーム(乳脂肪) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) コッペパン 緑豆はるさめ(乾)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) うんしゅうみかん(生) しょうゆ(普通、生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー：450kcal タンパク：13.3g 食塩相当量：1.4g 脂質：8.9g	カルシウム：176mg 食塩相当量：1.4g
29 日								
30 月	麦茶 あじ一番	菓子袋						
31 火	大晦日	菓子袋						

給食MEMO

- 13日(金) お誕生会
- 14日(土) 保育発表会
- 25日(水) クリスマス会
- 31日(火) 大晦日

1歳6か月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により、献立が変更になることがあります。



