

予定献立表(通園) 令和6年12月分



実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
2月	ごはん	おさかなハンバーグ、いんげん 白菜と人参のゆかり和え 麩と万能ねぎのすまし汁 くだもの(柿) 牛乳	里芋、米、パン粉、片栗粉	牛乳、豆腐、いわしすりみ、卵、米みそ	はくさい、かき、いんげん、ねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが	エネルギー 310 たんぱく質 14.1 カルシウム 159 食物繊維 4.4 食塩 1.2	ホットケーキ
3火	ごはん	肉団子スープ煮 キャベツとほうれん草の甘酢和え 大根とチンゲンサイの味噌汁 くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、砂糖、はるさめ、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、卵、米みそ	キャベツ、だいこん、はくさい、ゴールデンキウイ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ほうれんそう、しょうが	エネルギー 330 たんぱく質 13.5 カルシウム 148 食物繊維 2.9 食塩 1.3	チーズマフィン
4水	冬野菜 カレー	キャベツとトマトのサラダ かぶとかぶ葉のスープ フルーツポンチ 牛乳	米、里芋、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、バター、チーズ	キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん缶、バナナ、トマト、かぶの葉	エネルギー 332 たんぱく質 10.7 カルシウム 138 食物繊維 3.0 食塩 1.3	かぼちゃ蒸しパン
5木	ごはん	豆腐のチーズ焼き、ブロッコリーソテー かぼちゃサラダ なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、チーズ、米みそ、バター	なす、かぼちゃ、黄桃缶、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 346 たんぱく質 12.2 カルシウム 177 食物繊維 3.2 食塩 1.6	プリン
6金	ごはん (ふりかけ)	小田巻蒸し キャベツとブロッコリーのごま和え 里芋と小松菜の味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、里芋、そうめん、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、いんげん、にんじん、しいたけ	エネルギー 327 たんぱく質 14.1 カルシウム 153 食物繊維 2.8 食塩 1.5	フルーツヨーグルト
9月	中華丼	ツナマヨひじきサラダ じゃがいもとほうれん草の中華スープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶	白桃缶、はくさい、にんじん、いんげん、ほうれんそう、ひじき	エネルギー 326 たんぱく質 12.3 カルシウム 132 食物繊維 7.4 食塩 1.3	パパロア
10火	ごはん	鶏のムニエル カレーソース いんげんとブロッコリーのサラダ 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、小麦粉、油	牛乳、鶏肉、バター	とうがん、いんげん、ブロッコリー、りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 349 たんぱく質 17.5 カルシウム 106 食物繊維 5.0 食塩 1.2	ぶどうゼリー
11水	こぎつね ごはん	さわらのご味噌焼き、いんげん かぼちゃと玉ねぎの煮物 小松菜と麩のすまし汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、麩、ごま、片栗粉	牛乳、さわら、油揚げ、みそ	かぼちゃ、みかん缶、いんげん、たまねぎ、こまつな、にんじん	エネルギー 326 たんぱく質 17.0 カルシウム 149 食物繊維 3.9 食塩 1.6	フレンチトースト
12木	食パン マレードジャム	トマトミートボール キャベツ人参のごまマヨサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	食パン、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、パン粉、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、絹豆腐	キャベツ、かぶ、バナナ、トマト、にんじん、マレード、たまねぎ、かぶの葉、にんにく	エネルギー 349 たんぱく質 14.2 カルシウム 166 食物繊維 4.8 食塩 1.8	ココア蒸しパン
13金	ごはん	豆腐ハンバーグ和風ソース、ブロッコリー 切り干し大根煮つけ なすと白菜の味噌汁 くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、砂糖、パン粉、片栗粉	ヨーグルト、豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、卵、米みそ	なす、ゴールデンキウイ、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、にんじん、切り干しだいこん、	エネルギー 356 たんぱく質 16.1 カルシウム 180 食物繊維 3.4 食塩 1.5	ミルクゼリー

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
16月	ごはん	チキンカツ キャベツとブロッコリーのサラダ 大根と小松菜の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、小麦粉、油、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、米みそ	だいこん、みかん缶、キャベツ、トマト缶、ブロッコリー、こまつな	エネルギー 339 たんぱく質 15.5 カルシウム 121 食物繊維 2.0 食塩 1.3	りんご蒸しパン
17火	さつまいも ごはん	枝豆腐 白菜にんじん海苔和え 里芋と万能ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	里芋、米、さつまいも、片栗粉、砂糖	卵、米みそ、かつお節	はくさい、バナナ、ねぎ、にんじん、えだまめ、のり	エネルギー 312 たんぱく質 12.9 カルシウム 142 食物繊維 3.3 食塩 1.6	パウンドケーキ
18水	ごはん	ポークビーンズ キャベツいんげんのソテー かぶとかぶ葉のスープ ヨーグルト くだもの(キウイ)	米、小麦粉、油	ヨーグルト、豚肉、大豆、バター、生クリーム	キャベツ、かぶ、ゴールデンキウイ、たまねぎ、にんじん、いんげん、かぶの葉、グリーンピース	エネルギー 347 たんぱく質 14.7 カルシウム 158 食物繊維 4.9 食塩 1.2	とろける杏仁豆腐
19木	ごはん	鮭の幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 そうめんと花麩のすまし汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、砂糖、そうめん、麩、片栗粉	牛乳、さけ、小豆	かぼちゃ、りんご、にんじん、たまねぎ、ゆず	エネルギー 316 たんぱく質 17.1 カルシウム 95 食物繊維 4.2 食塩 1.6	バナナマフィン
20金	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き、いんげん ブロッコリー人参ツナのスープ煮 じゃがいもと小松菜のスープ くだもの(白桃缶) ココア牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ缶	ブロッコリー、白桃缶、いんげん、にんじん、こまつな、マーマレード	エネルギー 312 たんぱく質 16.3 カルシウム 102 食物繊維 5.5 食塩 1.4	プリン
23月	ごはん	マーボー豆腐 白菜とほうれん草のナムル なすと青梗菜のスープ くだもの(バナナ) ヨーグルト	米、砂糖、ごま油、片栗粉	ヨーグルト、絹豆腐、豚ひき肉、米みそ、	はくさい、なす、バナナ、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ	エネルギー 317 たんぱく質 12.2 カルシウム 158 食物繊維 3.0 食塩 1.4	ミルクゼリー
24火	ごはん	ホワイトソースのハンバーグ、里にんじん キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ(23) なすと小松菜のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、砂糖、油、パン粉、小麦粉	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、バター	なす、黄桃缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、こまつな、きゅうり	エネルギー 325 たんぱく質 12.5 カルシウム 130 食物繊維 2.7 食塩 1.0	フレンチトースト
25水	にんじん ごはん	チキンのコーンマヨネーズ焼き ゆでブロッコリー ラタトゥイユ 冬瓜と万能ねぎのスープ いちごプリン	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉	鶏肉、牛乳、ホイップクリーム、バター、チーズ	とうがん、ブロッコリー、トマト缶、にんじん、なす、ズッキーニ、クリームコーン、いちご、ねぎ、たまねぎ、にんにく	エネルギー 370 たんぱく質 15.7 カルシウム 80 食物繊維 2.6 食塩 1.6	おかき
26木	ごはん	厚焼き卵おろしあん(かぶ) グリーンポテト(ほうれん草) なすとキャベツの味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、米みそ、バター	なす、白桃缶、かぶ、ほうれんそう、キャベツ	エネルギー 326 たんぱく質 12.5 カルシウム 129 食物繊維 4.7 食塩 1.4	ミルク餅(きな粉)
27金	としこし うどん	えび天ぷら 白菜と人参のゆかり和え くだもの(みかん) 牛乳	うどん、小麦粉、油、麩、片栗粉	牛乳、えび、卵	はくさい、みかん缶、いんげん、ほうれんそう、にんじん	エネルギー 336 たんぱく質 15.4 カルシウム 122 食物繊維 3.6 食塩 1.9	ぶどうゼリー

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。