



# 令和6年12月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
2月 17火	昼食	ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ フルーツカクテル缶	米  マカロニ、マヨネーズ	みそ 豚肉 ハム	かぼちゃ、にんじん たまねぎ、しょうが きゅうり、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 638KCal たんぱく質 21.0g 脂 質 19.0g カルシウム 149mg 食塩相当量 2.0g
	午後おやつ	牛乳 やわらかおかき(きな粉)	やわらかおかき(きな粉)	牛乳		
3月 20金	昼食	肉みそうどん すまし汁 キャベツとさきまのごまだれサラダ オレンジ	うどん、砂糖、片栗粉 ごまドレッシング	豚肉、みそ 鶏肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ だいこん、ねぎ キャベツ、にんじん、コーン オレンジ	エネルギー 447KCal たんぱく質 14.9g 脂 質 8.0g カルシウム 86mg 食塩相当量 1.5g
	午後おやつ	麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり	麦茶		
4月 4水	昼食	ロールパン ポークチュー 春雨サラダ ハイン缶	ロールパン じゃがいも 春雨、中華ドレッシング	豚肉 ハム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゅうり、にんじん ハイン缶	エネルギー 484KCal たんぱく質 18.0g 脂 質 19.9g カルシウム 162mg 食塩相当量 1.8g
	午後おやつ	牛乳 お麩のラスク(きな粉)	お麩、無塩バター、砂糖、きな粉	牛乳		
5月 18水	昼食	ゆかりご飯 みそ汁 魚の照り焼き 切り干し大根の旨煮 白桃缶	米	みそ 赤魚 油揚げ	ゆかり 白菜、たまねぎ 切り干し大根、にんじん、いんげん 白桃缶	エネルギー 370KCal たんぱく質 15.9g 脂 質 6.9g カルシウム 175mg 食塩相当量 1.7g
	午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ(バニラ)	ソフトクレープ(バニラ)	牛乳		
6月 16金	昼食	二色ご飯 みそ汁 ほうれん草の磯和え りんご	米、砂糖	鶏肉、卵 豆腐、みそ ハム	グリーンピース なめこ ほうれん草、にんじん、焼きのり りんご	エネルギー 545KCal たんぱく質 24.8g 脂 質 18.9g カルシウム 203mg 食塩相当量 2.4g
	午後おやつ	牛乳 シュークリーム(いちご)	シュークリーム(いちご)	牛乳		
9月 27金	昼食	ご飯 みそ汁 魚のマヨネーズ焼き 小松菜のごま和え みかん缶	米 じゃがいも マヨネーズ すりごま	みそ メルルーサ ちくわ	あさつき パセリ 小松菜、にんじん みかん缶	エネルギー 464KCal たんぱく質 16.9g 脂 質 13.3g カルシウム 230mg 食塩相当量 1.7g
	午後おやつ	牛乳 ストロベリーゼリー		牛乳	ストロベリーゼリーの素	
10月 19木	昼食	ご飯 みそ汁 ミートボール 豆腐の煮物 黄桃缶	米 砂糖	みそ ミートボール 豆腐、さつま揚げ	もやし、かぶ にんじん、しいたけ、いんげん 黄桃缶	エネルギー 550kcal たんぱく質 15.8g 脂 質 8.6g カルシウム 79mg 食塩相当量 2.7g
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(うすいお)	やわらかおかき(うすいお)	麦茶		
11月 26木	昼食	ご飯 卵スープ 鶏肉のカレー焼き きんぴらごぼう 洋なし缶	米 砂糖	卵 鶏肉 さつま揚げ	わかめ にんにく ごぼう、にんじん 洋なし缶	エネルギー 452KCal たんぱく質 20.4g 脂 質 11.2g カルシウム 197mg 食塩相当量 2.0g
	午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	牛乳		
12月 23木	昼食	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 きゅうりとツナのサラダ りんご缶	米 砂糖、片栗粉	豆腐、豚肉、みそ ツナ	えのき、コーン ねぎ きゅうり、もやし りんご缶	エネルギー 583KCal たんぱく質 22.1g 脂 質 20.3g カルシウム 238mg 食塩相当量 2.4g
	午後おやつ	牛乳 アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット	牛乳		
13月 30金	昼食	ハヤシライス メンチカツ カリフラワーとコーンのサラダ バナナ	米 和風ドレッシング	豚肉 メンチカツ ハム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム カリフラワー、にんじん、コーン バナナ	エネルギー 623KCal たんぱく質 20.0g 脂 質 22.6g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.2g
	午後おやつ	野菜ジュース やわらかサブレ	やわらかサブレ		野菜ジュース	
25月 ★クリ スマ ス給 食★	昼食	チキンピラフ コンソメスープ もみの木ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ ハイン缶	米、無塩バター フレンチドレッシング	鶏肉 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、パセリ たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、にんじん、コーン ハイン缶	エネルギー 624kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 21.2g カルシウム 187mg 食塩相当量 2.4g
	午後おやつ	牛乳 クリスマスゼリー	クリスマスゼリー	牛乳		
24月 ★お 誕 生 日 給 食★	昼食	わかめ御飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ ココロサラダ ピーチゼリー	米 油 マヨネーズ	鶏肉 大豆水煮、ベーコン	わかめ にんにく きゅうり、にんじん、コーン ピーチゼリーの素	エネルギー 608KCal たんぱく質 20.6g 脂 質 19.2g カルシウム 112mg 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	ヤクルト ケーキ	ケーキ	ヤクルト		

※おやつ 12月7日(土) たべっ子どうぶつ 12月14日(土) サッポロポテト  
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。