

日	曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
2	月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	五目うどん さっぱりサラダ 柿	お茶 菜飯おにぎり	牛乳・若鶏もも・油揚げ・ツナ缶・しらす	ゆでうどん・米	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・はくさい・青ねぎ・キャベツ・コーン・かき・菜飯の素
3	火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ご飯 さばの漬け焼き ほうれん草と卵のナムル 春雨のすまし汁	牛乳 ジャムカップケーキ	牛乳・さば・豆乳	米・砂糖・ごま油・いりごま・緑豆はるさめ・ホットケーキミックス・油	ほうれん草・にんじん・カットわかめ・たまねぎ・いちごジャム
4	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	食パン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ コンソメスープ	お茶 コーンおかかおにぎり	牛乳・鶏もも(皮なし)・ロースハム・かつお節	食パン・じゃがいも・マヨドレ・米・有塩バター	マーマレードジャム・にんじん・きゅうり・たまねぎ・しめじ・コーン缶(粒)
5	木	牛乳 (延長) お茶 パイ菓子	ご飯 すき焼き風煮 もやし酢の物の味噌汁	牛乳 黒コマちゃんすこう	牛乳・牛かたロース・焼き豆腐・麦みそ	米・しらたき・油・砂糖・ごま油・いりごま・釜焼きふ・薄力粉・なたね油・ごま	はくさい・長ねぎ・生しいたけ・りょくとうもやし・カットわかめ・冷凍ほうれん草・たまねぎ・みかん缶
6	金	野菜ジュース (延長) お茶 ビスケット	麦ご飯 カレイのムニエル 大豆とひじきの煮物 豚汁	お茶 フルーツヨーグルト	まがれい・大豆水煮缶詰・焼き竹輪・ふたばら・油揚げ・麦みそ・プレーンヨーグルト	米・押麦・薄力粉・有塩バター・砂糖・さつまいも・三温糖	乾ひじき・にんじん・長ねぎ・だいこん・バナナ・白桃缶・野菜ジュース
7	土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	焼きそば カリフラワーのサラダ 中華スープ	牛乳 ウエハース	牛乳・ふたもも(皮脂無)・蒸しかまぼこ・かつお節・ロースハム・絹ごし豆腐	ウエハース・中華めん・マヨドレ・ごま油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・カリフラワー・コーン・こまつな
9	月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ポークカレー ツナサラダ オレンジ	牛乳 小豆蒸しパン	牛乳・ふたひき肉・まぐろ水煮缶詰	米・じゃがいも・油・砂糖・蒸しパンミックス・あずき	にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・オレンジ
10	火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ご飯 豚肉のしょうが焼き 白菜の塩昆布和え もやしとベーコンのスープ	牛乳 さつま芋のバター焼	牛乳・ふたロース(皮脂無)・ベーコン	米・油・いりごま・ごま油・さつまいも・有塩バター	しょうが・たまねぎ・青ピーマン・にんじん・はくさい・きゅうり・塩昆布・りょくとうもやし・にら
11	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ご飯 タイの味噌焼き じゃがいものつま煮 そうめん汁	お茶 コーンフレーク	牛乳・たい・麦みそ・板かまぼこ	米・砂糖・じゃがいも・しらたき・そうめん・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・冷凍ほうれん草
12	木	牛乳 (延長) お茶 パイ菓子	ロールパン 鶏肉のパン粉焼き 大根サラダ コンソメスープ パイナップル缶	お茶 わかめおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・ロースハム・大豆水煮缶詰	ロールパン・パン粉・オリーブ油・油・砂糖・米・いりごま	だいこん・きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・パイナップル缶詰・炊き込みわかめ
13	金	グレープジュース (延長) お茶 ビスケット	ご飯 カレイのチーズ焼き かぶ酢の物の味噌汁	牛乳 クラッカーサンド	牛乳・まがれい・チーズ・みそ	米・砂糖・クラッカー	かぶ・にんじん・くりかぼちゃ・たまねぎ・しめじ・いちごジャム・グレープジュース
14	土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	フルコギ丼 粉ふきいも 中華スープ	牛乳 せんべい	牛乳・ふたかたロース(皮脂無)	米・砂糖・ごま油・片栗粉・じゃがいも・せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・パセリ・はくさい・カットわかめ・コーン
16	月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	野菜ラーメン ひじきとれんこんのサラダ バナナ	お茶 鮭おにぎり	牛乳・ふたもも(皮脂無)・焼き竹輪・さけ瓶詰	中華めん・ごま油・米	たまねぎ・にんじん・りょくとうもやし・コーン・にら・乾ひじき・れんこん・バナナ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量・ RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上	530	22.1	225	1.9	167	0.32	0.38	31	1.5	1.6
1・2歳	455	18.4	231	1.4	166	0.25	0.30	24	3.6	1.5

令和6年

12月 給食献立表

日 曜		昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー わかめごはん さばの煮つけ スパゲティサラダ 麩と根菜の味噌汁	牛乳 チーズトースト	牛乳・さば・ロースハム・麦みそ・バルメザンチーズ	米・いりごま・砂糖・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・釜焼き飯・さといも・食パン	炊き込みわかめ・きゅうり・にんじん・だいこん
18	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ ご飯 鶏肉のカレー焼き レタスとじゃこのサラダ 中華スープ	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・鶏むね(皮なし)・しらす干し・きな粉	米・薄力粉・油・いりごま・ごま油・砂糖	レタス・きゅうり・にんじん・りょくとうもやし・たまねぎ・たけのこ水煮缶詰・コーン・青ねぎ・バナナ
19	木	牛乳 (延長) お茶 パイ菓子 ご飯 れんごんのつくね焼き 小松菜の納豆和え ニラ入りスタミナスープ	お茶 赤もち風	牛乳・ふたひき肉・納豆・削り節・鶏卵・こしあん	米・片栗粉・油・砂糖・黒米	れんごん・にんじん・こまつな・りょくとうもやし・にんじん・にら
20	金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット ご飯 鮭の照り焼き ビーフンサラダ 味噌汁 みかん	お茶 カルピス蒸しパン	牛乳・さけ・ロースハム・生揚げ・麦みそ・カルピス	米・三温糖・ビーフン・さつまいも・ごま油・ホットケーキミックス	きゅうり・にんじん・カットわかめ・みかん
21	土	牛乳 (延長) お茶 せんべい 豚肉チャーハン かぼちゃの煮物 もやしのスープ	牛乳 クッキー	牛乳・ふた肉・若鶏もも	クッキー・米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・くりかぼちゃ・りょくとうもやし・にら
23	月	牛乳 (延長) お茶 クッキー 麻婆丼 フロッコリーの中華和え 春雨スープ	牛乳 きなこケーキ	牛乳・豆腐・ふたひき肉・麦みそ・板かまぼこ・きな粉	米・ごま油・砂糖・片栗粉・いりごま・はるさめ・油・ホットケーキミックス・無塩バター	にんじん・青ねぎ・フロッコリー・コーン・はくさい・乾わかめ
24	火	りんごジュース (延長) お茶 クラッカー ロールパン 照り焼きチキン 干切り大根サラダ トマトスープ	お茶 天かすおにぎり	若鶏もも皮なし・ツナ缶・しらす	NEGロール・砂糖・油・しごま・じゃがいも・米・てんかす	切干しだいこん・きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ホールトマト・青のり・りんごジュース
25	水	ピーチジュース (延長) お茶 サブレ チキンライス 皇のハンバーグ フロッコリーとポテトのサラダ コンソメスープ スタミン	お茶 クリスマスプリン	スタミン・鶏もも(皮なし)・プロセスチーズ・ベーコン	米・油・砂糖・じゃがいも・マヨドレ・マカロニ・プリン・ホイップクリーム	たまねぎ・冷凍ミックスベジタブル・トマトケチャップ・フロッコリー・コーン・にんじん・だいこん・いちご・ピーチジュース
26	木	牛乳 (延長) お茶 パイ菓子 ご飯 さわらの照り焼き キャベツのツナ和え なめこの味噌汁	牛乳 ふかし芋	牛乳・さわら・ツナ缶・油揚げ・麦みそ	米・砂糖・油・さつまいも	キャベツ・にんじん・なめこ・たまねぎ・だいこん・青ねぎ
27	金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット ふりかけご飯 鶏のから揚げ 大根のごまダレサラダ コンソメスープ	牛乳 ケーキ	牛乳・若鶏もも(皮なし)・ちくわ・ホイップクリーム	米・片栗粉・油・スポンジケーキ	だいこん・きゅうり・かぶ・たまねぎ・にんじん・しめじ・桃缶
28	土	牛乳 (延長) お茶 クッキー ハヤシライス にんじんサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳・ふた肉・ツナ缶	ビスケット・米・油・じゃがいも・砂糖	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・キャベツ・バナナ