

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	その他
1	水	麦ごはん(未満児用) かみかみパーク レタス(12g) かぼちの豆乳みそスープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・豆乳・ 脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・植物油・ パン粉・マカニ・黒砂糖	切ワケルツ・たまねぎ・ホール 缶・レタス・かぼちや・にんじ ん・しめじ・パセリ	濃口しょうゆ・食塩・煮 干しだし・米みそ
2	木	麦ごはん(未満児用) 納豆の天ぷら トマト(32g) 野菜スープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) ホワイトミルク みかん(70g) あられ	牛乳・納豆・あおの り・鶏卵・鶏肉・脱脂 粉乳	せんべい・精白米・ 麦・小麦粉・揚げ油・ じゃがいも・植物油・ あられ	にんじん・トマト・キャベツ・たま ねぎ・セリ・パセリ・みかん	濃口しょうゆ・鳥がらだ し・食塩・乳酸菌飲料 (希釈)
3	金	麦ごはん(未満児用) わかめスープ(ねぎ)(未満児用) 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 米粉のココア蒸しパン	牛乳・塩わかめ・豚 肉・しらす干し・脱脂 粉乳・豆乳	精白米・麦・植物油・ すりごま・三温糖・米 粉・三温糖	パイナップル缶・青ねぎ・たま ねぎ・にんじん・しょうが・ こまつな・もやし	鳥がらだし・食塩・濃口 しょうゆ・清酒・みり ん・ペーキングパウダー・ビュ ッコア
4	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・プロセス・豚 肉・かまぼこ・あさり 水煮缶・加糖ヨーグルト	ビーフン・植物油・ごま 油・クッキー	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・もやし・ピーマン・乾しい たけ・しょうが・パセリ	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・ガーリックパウダー・中華 スープの素・鳥がらだし
6	月	麦ごはん(未満児用) みそ汁(未満児用) 白身魚のチキマヨソース焼き ゆでブロッコリー(25g) れんこんの甘辛炒め	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 大芋いも	牛乳・木綿豆腐・白身 魚・粉チーズ・豚肉・調 整豆乳	精白米・麦・マヨネーズ・ 植物油・三温糖・さつ まいも・揚げ油・黒ご ま	れんこん・たまねぎ・青ねぎ・ ピーマン・ホール缶・ブロッコ リー・れんこん・にんじん・さやい んげん	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩・トマトケチャップ・ 清酒・みりん・濃口しょう ゆ
7	火	黒糖パン(未満児用) カリフラワーのシチュー かぶのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー ビスケット	牛乳・鶏肉・脱脂粉 乳・ロースム・粉寒天	黒糖パン・じゃがいも・ 植物油・マーガリン・小麦 粉・三温糖・ビスケット	バナナ・カリフラワー・たまねぎ・に んじん・冷凍グリーンピース・か ぶ・パセリ・レモン(汁使用)	鳥がらだし・食塩・食塩 (塩もみ用)・食酢・白ワ ン
8	水	ごまごはん(未満児用) 厚揚げとキャベツの回鍋肉 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク ふわふわかぼちやケーキ	牛乳・豚肉・厚揚げ・ かまぼこ・塩わかめ・ 脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・麦・すりご ま・植物油・三温糖・さつ まいも・ホットケキックス・ マーガリン	みかん・しそ葉・キャベツ・た まねぎ・にんじん・ピーマン・ えのきたけ・かぼちや	食塩・赤色辛みそ・清 酒・濃口しょうゆ・かつ お昆布だし
9	木	麦ごはん(未満児用) 鮭のごま揚げ レタス(12g) さといものみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・プロセス・紅 鮭・鶏卵・木綿豆腐・ 脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉・ 片栗粉・いり白ごま・ 黒ごま・揚げ油・さとい も・食パン・いちご ジャム	レタス・だいこん・にんじん・ 青ねぎ	濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
10	金	麦ごはん(未満児用) タンドリーチキン ソテー チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 飲むヨーグルト プリン・ア・ラ・モード	牛乳・鶏もも・豆乳・ ベーコン・ドリンクヨーグルト	せんべい・精白米・ 麦・植物油・カスタープリ ン	しょうが・にんにく・レモン (汁使用)・にんじん・さや いんげん・チンゲンサイ・たまね ぎ・ホール缶・いちご・切ワ ケルツ・みかん缶	カレー粉・食塩・トマトケ チャップ・鳥がらだし・濃口 しょうゆ
11	土	肉うどん りんご(60g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・鶏卵・牛肉	干しうどん・植物油・ 三温糖・かりんとう	もも缶・たまねぎ・にんじ ん・青ねぎ・りんご	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・みりん
13	月	ロールパン(未満児用) ブイヤベース ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 かやくごはん(おやつ)	牛乳・白身魚・鶏卵・ ロースム・調整豆乳・油揚 げ	ウエハース・ロールパン・じゃが いも・炒り油・三温 糖・植物油・精白米・ 麦	トマト・たまねぎ・にんにく・ パセリ・ほうれんそう・にんじ ん・ごぼう・生しいたけ	白ワイン・コンソメ・食塩・こ しょう・清酒・みりん・ 濃口しょうゆ
14	火	麦ごはん(未満児用) すきやき きゅうりとだいこんのカレーマネ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・牛肉・焼き豆 腐・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ 三温糖・コンフレーク・ホッ トケキックス	りんご・糸こんにゃく・はく さい・たまねぎ・にんじん・ えのきたけ・青ねぎ・きゅう り・だいこん・レモン(汁使 用)・バナナ・干しぶどう	濃口しょうゆ・食塩(塩 もみ用)・食塩・カレー粉

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (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)
今月の平均栄養量	521	21.9	16.4	319	2.4	214	0.34	0.52	30	3.7	1.7
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.3	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2021年

## 12月 給食献立表

3歳以上児

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	その他
1	水	かみかみバーグ レタス(12g) かぼちゃの豆乳みそスープ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛ひき肉・豚ひき肉・ ひじき・豆乳・脱脂粉 乳・きな粉	植物油・パン粉・珈琲・ 黒砂糖	たまねぎ・ホルホーン缶・レタス・ かぼちゃ・にんじん・しめ じ・パセリ	濃口しょうゆ・食塩・煮 干しだし・米みそ
2	木	納豆の天ぷら トマト(32g) 野菜スープ	ホワイトミルク みかん(70g) あられ	納豆・あおのり・鶏 卵・鶏肉・脱脂粉乳	小麦粉・揚げ油・じゃ がいも・植物油・あら れ	にんじん・トマト・キャベツ・たま ねぎ・セリ・パセリ・みかん	濃口しょうゆ・鳥がらだ し・食塩・乳酸菌飲料 (希釈)
3	金	豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	スキムミルク 米粉のココア蒸しパン	豚肉・しらす干し・脱 脂粉乳・豆乳	植物油・すりごま・三 温糖・米粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・しょう が・こまつな・もやし	清酒・みりん・濃口しよ うゆ・ベーキングパウダー・ ビュアコア
4	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	豚肉・かまぼこ・あさ り水煮缶・加糖ヨーグル ト・牛乳	ビーフン・植物油・ごま 油・クラッカー	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・もやし・ピーマン・乾しい たけ・しょうが・パセリ	食塩・清酒・濃口しよ うゆ・ガーリックパウダー・中華 スープの素・鳥がらだし
6	月	白身魚のチマヨリス焼き ゆでブロッコリー(25g) れんこんの甘辛炒め	豆乳 大学いも	白身魚・粉チーズ・豚 肉・調整豆乳	マヨネーズ・植物油・三温 糖・さつまいも・揚げ 油・黒ごま	たまねぎ・ピーマン・ホルホーン 缶・ブロッコリー・れんこん・に んじん・さやいんげん	食塩・トマトチャップ・清酒・ みりん・濃口しょうゆ
7	火	カリフラワーのシチュー かぶのサラダ	スキムミルク にんじんゼリー ビスケット	鶏肉・脱脂粉乳・ロス ム・粉寒天	じゃがいも・植物油・ マーガリン・小麦粉・三温 糖・ビスケット	カリフラワー・たまねぎ・にんじ ん・冷凍グリーンピース・かぶ・パ セリ・レモン(汁使用)	鳥がらだし・食塩・食塩 (塩のみ用)・食酢・白ワ イン
8	水	厚揚げとキャベツの回鍋肉 清汁(かまぼこ)	スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	豚肉・厚揚げ・かまぼ こ・塩わかめ・脱脂粉 乳・調整豆乳	植物油・三温糖・ごま 油・ホットケーキミックス・マーガ リン	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・えのきたけ・か ぼちゃ	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・かつお昆布だ し・食塩
9	木	鮭のごま揚げ レタス(12g) さといものみそ汁	スキムミルク ジャムサンド	紅鮭・鶏卵・木綿豆 腐・脱脂粉乳	小麦粉・片栗粉・いり 白ごま・黒ごま・揚げ 油・さといも・食パン・ いちごジャム	レタス・だいこん・にんじん・ 青ねぎ	濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
10	金	タンドリーチキン ソテー チンゲンサイのスープ	飲むヨーグルト プリン・ア・ラ・モード	鶏もも・豆乳・ベー コン・ドリンクヨーグル ト	植物油・カスタードプリン	しょうが・にんにく・レ モン(汁使用)・にんじん・さや いんげん・チゲソウ・たまね ぎ・ホルホーン缶・いちご・秒イ ルーツ・みかん缶	カレー粉・食塩・トマト チャップ・鳥がらだし・濃口 しょうゆ
11	土	肉うどん りんご(60g)	牛乳 かりんとう	鶏卵・牛肉・牛乳	干しうどん・植物油・ 三温糖・かりんとう	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・りんご	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・みりん
13	月	ブイヤベース ほうれんそうと卵の炒め物	豆乳 かやくごはん(おやつ)	白身魚・鶏卵・ロス ム・調整豆乳・油揚げ	じゃがいも・オリーブ油・ 三温糖・植物油・精白 米・麦	トマト・たまねぎ・にんにく・ パセリ・ほうれんそう・にんじ ん・ごぼう・生しいたけ	白ワイン・コンソメ・食塩・こ しょう・清酒・みりん・ 濃口しょうゆ
14	火	すきやき きゅうりとだいこんのカレー	スキムミルク シリアルスコーン	牛肉・焼き豆腐・脱脂 粉乳・牛乳	植物油・三温糖・コン フレク・ホットケーキミ ックス	糸こんにゃく・はくさい・た まねぎ・にんじん・えのきた け・青ねぎ・きゅうり・だい こん・レモン(汁使用)・パ セリ・干しぶどう	濃口しょうゆ・食塩(塩 のみ用)・食塩・カレー 粉

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (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)
今月の平均栄養量	429	21.5	15.0	290	2.6	213	0.35	0.51	29	3.6	1.8
保育所(園)における 給与栄養量の目標	395	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満