



12月 給食献立表



令和6年

3～5歳児

日	曜	昼食	間食	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	鮭そぼろ丼 千草あえ みそ汁 りんご お茶	あんぱん 即席漬け バナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・油揚げ だしパック・木綿豆腐・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳	米・上白糖・白すりごま・強力粉 薄力粉・米油・白いりゴマ・ごま油	だし昆布・にんじん・切のり・こまつな えのきたけ・たまねぎ・カットわかめ りんご・キャベツ・きゅうり・バナナ
3	火	五分つきご飯 鶏のバーナー焼 じゃが芋のソテー 白菜のスープ バナナ お茶	焼きおにぎり チキンサラダ みかん 牛乳	鶏もも・ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲｽﾞ・木綿豆腐 だしパック・ささ身・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 じゃがいも・米・はちみつ	しょうが・にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・バナナ・きゅうり・キャベツ 温州みかん
4	水	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 さつま汁 みかん お茶	蒸しパン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶｶ和え バナナ 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック・豚もも 淡色辛みそ・卵・かつお節 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・さつまいも・薄力粉	しょうが・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・大根・ごぼう・根深ねぎ こまつな・温州みかん・ブロッコリー バナナ
5	木	五分つきご飯 和風ハンバーグ ポテトサラダ きのこのスープ バナナ お茶	鶏ごぼうおにぎり 蒸し南瓜 りんご 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲｽﾞ 絹ごし豆腐・だしパック 鶏もも一口大・普通牛乳	五分つき米・上白糖・白いりゴマ じゃがいも・油・米・ごま油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ えのきたけ・ぶなしめじ・根深ねぎ こまつな・バナナ・ごぼう・さやいんげん 焼きのり・かぼちゃ・りんご
6	金	五分つきご飯 白身魚のｸﾘｰﾝｽｶｲ ごま酢あえ みそ汁 りんご お茶	にゅうめん バナナ 牛乳	白身魚・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・鶏もも一口大 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・じゃがいも そうめん・ひやむぎ	しょうが・たまねぎ・きゅうり 切干しだいこん・にんじん・こまつな りんご・大根・乾しいたけ・だし昆布 バナナ
7	土	五分つきご飯 肉団子野菜あんかけ 和風サラダ 味噌汁 果物 お茶	ｸﾞﾗｯﾌﾟ おにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉・だしパック しらす干し・淡色辛みそ・鶏小間 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・米	たまねぎ・しょうが・乾しいたけ にんじん・こまつな・カットわかめ きゅうり・キャベツ・清見オレンジ
9	月	五分つきご飯 ポークチャップ さつま芋と昆布煮 豆苗のスープ りんご お茶	かやくおにぎり 大豆きな粉 バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・木綿豆腐 だしパック・油揚げ・だいたい水 きな粉・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 さつまいも・米	たまねぎ・刻み昆布・りよくとうもろやし 豆苗・りんご・にんじん・乾しいたけ ごぼう・さやいんげん・焼きのり・バナナ
10	火	五分つきご飯 さばの南部焼 春雨和え けんちん汁 バナナ お茶	ココアトースト 白菜漬け みかん 牛乳	まさば・ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲｽﾞ・木綿豆腐 油揚げ・だしパック・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ 普通はるさめ・上白糖・ごま油 食パン・バター・グラニュー糖	しょうが・にんじん・カットわかめ りよくとうもろやし・ごぼう・こまつな・大根 バナナ・はくさい・きゅうり・温州みかん
11	水	すきやき風豚丼 切干ツナサラダ みかん お茶	しらすおにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・ツナ缶 木綿豆腐・淡色辛みそ・しらす干し 金時豆・乾・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ こまつな・切干しだいこん・きゅうり キャベツ・なめこ・カットわかめ 温州みかん・焼きのり・バナナ
12	木	五分つきご飯 生鮭のフライ 五目煮豆 みそ汁 バナナ お茶	はちみつポテト ツナサラダ りんご 牛乳	生鮭・だいたい・油揚げ・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・豆乳 ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・さつまいも・米油・米粉 はちみつ	にんじん・ごぼう・だし昆布・ぶなしめじ こまつな・バナナ・きゅうり・大根・りんご
13	金	五分つきご飯 揚げ鶏の葱ソース マカロニサラダ コーン入りスープ りんご お茶	ｸﾞﾗｯﾌﾟ うどん みかん 牛乳	鶏もも・ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲｽﾞ・絹ごし豆腐 だしパック・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・だし汁・マカロニ 干しうどん	しょうが・根深ねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・ﾎｰﾙｺｰﾝ缶詰・たまねぎ こまつな・りんご・温州みかん
14	土	和風うま煮丼 ごま和え 味噌汁 果物 お茶	鮭おにぎり 果物 牛乳	豚もも・だしパック・淡色辛みそ 甘塩鮭・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 白すりごま・白いりゴマ	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・キャベツ カットわかめ・こまつな・清見オレンジ 焼きのり
16	月	五分つきご飯 さばの蒲焼 切干昆布と大根の炒め煮 豚汁 バナナ お茶	鶏ごぼうおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック・豚もも 木綿豆腐・淡色辛みそ 鶏もも一口大・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・米・ごま油	しょうが・切干しだいこん・にんじん 刻み昆布・さやいんげん・ごぼう 根深ねぎ・バナナ・焼きのり・かぼちゃ
17	火	【誕生会】 カレーライス ツナサラダ わかめスープ りんご お茶	誕生日のケーキ 牛乳	豚もも・ツナ缶・木綿豆腐 だしパック・卵・生クリーム 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 薄力粉・上白糖・米油	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご きゅうり・大根・カットわかめ・こまつな いちご
18	水	五分つきご飯 白身魚の揚げ煮 豚ごぼうさんびら みそ汁 バナナ お茶	炊きおこわおにぎり レバーの甘辛煮 みかん 牛乳	白身魚・豚ばら・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・鶏肝臓 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・さつまいも・米・もち米	こまつな・にんじん・ごぼう さやいんげん・えのきたけ・たまねぎ カットわかめ・バナナ・乾しいたけ しょうが・温州みかん
19	木	五分つきご飯 鶏のりんごソース オーロラサラダ 春雨スープ みかん お茶	金時パン ツナ和え バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・普通はるさめ・強力粉 薄力粉・米油・ごま油	りんご・たまねぎ・ブロッコリー にんじん・ﾎｰﾙｺｰﾝ缶詰・はくさい 根深ねぎ・こまつな・温州みかん キャベツ・きゅうり・バナナ
20	金	五分つきご飯 鮭の南部焼 豆腐ﾌﾞﾗﾝﾚｰ みそ汁 バナナ お茶	ｸﾞﾗｯﾌﾟ おにぎり ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶｶ和え バナナ 牛乳	生鮭・木綿豆腐・豚小間肉 油揚げ・淡色辛みそ・だしパック 鶏小間・かつお節・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ ごま油・米	しょうが・りよくとうもろやし・にんじん こまつな・かぼちゃ・ぶなしめじ 万能ねぎ・はくさい・バナナ・たまねぎ ブロッコリー
21	土	五分つきご飯 豚肉の生姜焼き おひたし 味噌汁 果物 お茶	しらすおにぎり 果物 牛乳	豚もも・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳	五分つき米・油・米	たまねぎ・しょうが・こまつな・キャベツ カットわかめ・清見オレンジ・にんじん 焼きのり
23	月	五分つきご飯 焼肉 マカロニサラダ わかめスープ みかん お茶	ココアトースト 即席漬け バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲｽﾞ 絹ごし豆腐・木綿豆腐・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 白いりゴマ・マカロニ・食パン バター・グラニュー糖	にんじん・キャベツ・ピーマン・きゅうり カットわかめ・たまねぎ・こまつな 温州みかん・かぶ・バナナ
24	火	五分つきご飯 鯖のカレー揚 じゃが芋のさんびら きのこの汁 バナナ お茶	はちみつポテト チキンサラダ みかん 牛乳	まさば・豚もも・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・豆乳 ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 だしパック・上白糖・さつまいも 米油・米粉・はちみつ	しょうが・にんじん・ピーマン・なめこ まいたけ・えのきたけ・こまつな・バナナ きゅうり・キャベツ・温州みかん
25	水	【クリスマス会】 ミートライス チュウリップ揚げ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ うさぎりんご お茶	クリスマスケーキ 牛乳	豚ひき肉・鶏もも・ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲｽﾞ 豆乳・卵・生クリーム・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・かたくり粉 じゃがいも・だし汁・薄力粉・米油	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰・しょうが ブロッコリー・キャベツ・こまつな・りんご いちご・バナナ
26	木	五分つきご飯 鮭の磯焼き 千草あえ さつま汁 バナナ お茶	ライスお焼き 蒸し南瓜 みかん 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック・豚もも 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 白すりごま・さつまいも・米	あおのり・にんじん・こまつな・大根 ごぼう・根深ねぎ・バナナ・かぼちゃ 温州みかん
27	金	【年末準備】五分つきご飯 和風ハンバーグ 春雨サラダ 野菜スープ みかん お茶	きつねうどん バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲｽﾞ だしパック・油揚げ・鶏もも一口大 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白いりゴマ・普通はるさめ・ごま油 じゃがいも・干しうどん	たまねぎ・にんじん・きゅうり りよくとうもろやし・キャベツ・こまつな 温州みかん・根深ねぎ・乾しいたけ だし昆布・バナナ
28	土	そぼろ丼 磯辺和え 味噌汁 果物 お茶	わかめおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・だしパック・淡色辛みそ しらす干し・普通牛乳	米・上白糖・白いりゴマ	だし昆布・にんじん・切のり ほうれんそう・はくさい・たまねぎ カットわかめ・こまつな・清見オレンジ 乾燥わかめ

☆今月の平均給食栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
580 kcal	23.7 g	17.0 g	206 mg	2.6 mg	328 μg	0.41 mg	0.40 mg	39 mg

★食材の納入により献立変更がございます