



12月 給食献立表



令和6年

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
2日 16日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め 切干大根とツナのサラダ すまし汁(豆腐・チンゲンサイ) オレンジ	牛乳 胡麻スティック	豚小間・ツナ缶・みそ 木綿豆腐・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・調合油 マヨドレ・薄力粉・黒ごま 上白糖	たまねぎ・切干しだいこん にんじん・カットわかめ チンゲンサイ・オレンジ	飲み物・カレー粉・しょうゆ 料理酒・みりん・食塩 おろしにんにく・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	449 18 15.9 221 1.5 0.9
3日 17日	火	飲み物 お菓子	親子丼 きんぴらごぼう みそ汁(大根・キャベツ) パインアップル缶	牛乳 いちごミルク寒天	鶏もも・卵・みそ・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・上白糖 調合油・白ごま いちごジャム	たまねぎ・グリーンピース冷凍 にんじん・ごぼう・大根・キャベツ パインアップル缶詰・粉寒天	飲み物・だし・みりん しょうゆ・料理酒・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	412 17.9 10.4 253 2.4 1.1
4日 18日	水	飲み物 お菓子	ツナナポリタン はくさいサラダ スープ(ほうれんそう・コーン) りんご	牛乳 鶏ときのこの 炊き込みごはん	ツナ缶・普通牛乳 鶏ひき肉	お菓子・米・調合油 上白糖・白ごま・米	にんじん・たまねぎ・ピーマン はくさい・カットわかめ ほうれんそう・コーン冷凍・りんご ふなめし・グリーンピース冷凍	飲み物・トマトケチャップ しょうゆ・コンソメ・みりん 穀物酢・しょうが・水・食塩 だし・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	447 16.4 17.1 10.8 185 1.7 1.6
5日 19日	木	飲み物 お菓子	ごはん スウェーデン風ミートボール ベイクドポテト コールソップ・キャベツスープ バナナ	牛乳 マーメイドケーキ	豚ひき肉・スキムミルク・牛乳 粉チーズ・普通牛乳	お菓子・米・調合油 パン粉・薄力粉・じゃがいも 無塩バター・ホットケーキミックス マーメイド	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・バナナ オレンジジュース	飲み物・食塩・水・コンソメ バセリ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	536 17.1 18.3 222 1.4 1.2
6日 20日	金	飲み物 お菓子	ごはん たらのごま焼き 高野豆腐とかぼちゃの煮物 みそ汁(大根・にんじん) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 豆乳きな粉クッキー	たら・高野豆腐・みそ ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・きな粉 調整豆乳	お菓子・米・薄力粉・白ごま 黒ごま・調合油・上白糖 ブルーベリージャム	かぼちゃ・さやいんげん・大根 にんじん	飲み物・料理酒・食塩・水 だし・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	482 20.1 15.6 276 1.8 1
7日 21日	土	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツとツナのマカロニサラダ すまし汁(こまつな・たまねぎ) バナナ	牛乳 プリン	豚小間・厚揚げ・みそ ツナ缶・普通牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 マカロニ・マヨドレ・プリン	たまねぎ・キャベツ・にんじん こまつな・バナナ	飲み物・料理酒・しょうゆ 食塩・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	478 17.4 16.4 260 2.1 1.2
9日 23日	月	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(高野豆腐・たまねぎ) りんご	牛乳 さつまいも スティックフライ	鶏もも・油揚げ・高野豆腐 みそ・普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖・さつまいも	ひじき・にんじん・グリーンピース冷凍 たまねぎ・りんご	飲み物・しょうゆ・料理酒 みりん・だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 16.6 13.5 206 1.5 1.1
10日	火	飲み物 お菓子	ごはん チリコンカン にんじんとブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ みかん	牛乳 マーブル蒸しパン	豚ひき肉・大豆水煮・牛乳 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 マヨドレ・無塩バター 薄力粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰・みかん	飲み物・トマトケチャップ ウスターソース おろしにんにく・しょうゆ・水 コンソメ・食塩 ベーキングパウダー ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	540 20.5 20.1 317 2.7 1.3
11日 25日	水	飲み物 お菓子	食パン ますと野菜のクリームシチュー 切干大根とこまつなのサラダ マスカットゼリー	牛乳 わかめおにぎり	ます・牛乳・普通牛乳	お菓子・食パン・薄力粉 じゃがいも・調合油 上白糖・マスカットゼリー 米・白ごま	にんじん・たまねぎ 切干しだいこん・こまつな コーン冷凍・カットわかめ	飲み物・食塩・水・コンソメ 穀物酢・しょうゆ・料理酒 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	462 17.7 14.1 289 2.8 1.5
12日	木	飲み物 お菓子	ごはん はくさいと豚肉のやわらか蒸し煮 かぼちゃのごま和え みそ汁(豆腐・チンゲンサイ) バナナ	牛乳 にんじんケーキ	豚小間・絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 上白糖・すり白ごま・調合油 薄力粉	はくさい・にんじん・かぼちゃ さやいんげん・チンゲンサイ バナナ	飲み物・だし・料理酒 しょうゆ・食塩・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	510 15.8 14 245 1.8 1.1
13日 27日	金	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の唐揚げ 野菜の煮物 みそ汁(高野豆腐・キャベツ) カップヨーグルト	牛乳 メロンパンクッキー	鶏もも・高野豆腐・みそ ヨーグルト・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・じゃがいも 上白糖・ホットケーキミックス 無塩バター	にんじん・グリーンピース冷凍 キャベツ	飲み物・しょうゆ おろしにんにく・しょうが だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	482 18.6 16.9 265 4.5 1.2
14日 28日	土	飲み物 お菓子	ピビンパ ごまポテト わかめスープ(ねぎ) オレンジ	牛乳 プリン	豚ひき肉・普通牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 じゃがいも・調合油 すり白ごま・プリン	にんじん・こまつな・カットわかめ ねぎ・オレンジ	飲み物・しょうゆ・みりん おろしにんにく・食塩 鶏ガラスープ顆粒・穀物酢 水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	455 16.7 17.5 245 2.1 1.2
24日	火	飲み物 お菓子	ごはん トナカイバーグ もみの木ポテトサラダ カラフルスープ みかん	牛乳 ツリーケーキ (いちごクリーム)	豚ひき肉・木綿豆腐 スキムミルク・普通牛乳・牛乳 ヨーグルト	お菓子・米・調合油 パン粉・じゃがいも マヨドレ・上白糖 ホットケーキミックス・いちごジャム	たまねぎ・れんこん グリーンピース冷凍・にんじん ブロッコリー・ミックスベジタブル みかん	飲み物・水・食塩 トマトケチャップ・穀物酢・コンソメ ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	522 17.2 20.5 212 1.8 1
26日	木	飲み物 お菓子	ごはん はくさいと豚肉のやわらか蒸し煮 かぼちゃのごま和え みそ汁(豆腐・チンゲンサイ) バナナ	ジョア にんじんケーキ	豚小間・絹ごし豆腐・みそ ジョアマスカット・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 上白糖・すり白ごま・調合油 薄力粉	はくさい・にんじん・かぼちゃ さやいんげん・チンゲンサイ バナナ	飲み物・だし・料理酒 しょうゆ・食塩・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	486 15.2 10.5 280 6.2 1.1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。

12月 給食献立表

令和6年														離乳食		
日	曜	5～6ヶ月	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	7～8ヶ月	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	9～11ヶ月	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)
2日 16日	月	10倍がゆ 豆腐のペースト たまねぎのペースト チンゲンサイのペースト	絹ごし豆腐	米	たまねぎ・チンゲンサイ	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 チンゲンサイの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 チンゲンサイの軟らか煮 ★豆乳ホットケーキ	絹ごし豆腐・調整豆乳 上白糖・調合油	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
3日 17日	火	10倍がゆ 麩のペースト 大根のペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉	大根・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 たまねぎの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	大根・にんじん・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 たまねぎの軟らか煮 ★蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳 上白糖・調合油	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	大根・にんじん・たまねぎ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
4日 18日	水	10倍がゆ 豆腐のペースト はくさいのペースト ほうれんそうのペースト	絹ごし豆腐	米	はくさい・ほうれんそう	水・だし	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 はくさいの軟らか煮	ツナ缶	米・かたくり粉	たまねぎ・ほうれんそう・はくさい	水・だし	5倍がゆ ツナと野菜の煮物 はくさいの軟らか煮 ★おかかがゆ	ツナ缶・かつお削り節	米・かたくり粉	たまねぎ・ほうれんそう・はくさい	水・だし・しょうゆ
5日 19日	木	10倍がゆ 麩のペースト キャベツのペースト じゃがいものペースト		米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも	キャベツ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 じゃがいもの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉・じゃがいも	キャベツ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックじゃがいも ★蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳 薄力粉・上白糖・調合油	米・かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・上白糖・調合油	キャベツ・にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
6日 20日	金	10倍がゆ たらのペースト 大根のペースト かぼちゃのペースト	たら	米・かたくり粉	大根・かぼちゃ	水・だし	7倍がゆ たらと野菜のほぐし煮 かぼちゃの軟らか煮つぶし	たら	米・かたくり粉	大根・にんじん・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ たらと野菜のほぐし煮 かぼちゃの軟らか煮 ★きな粉豆乳ホットケーキ	たら・きな粉・調整豆乳 上白糖・調合油	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	大根・にんじん・かぼちゃ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
7日 21日	土	10倍がゆ 麩のペースト キャベツのペースト こまつなのペースト		米・小町麩・かたくり粉	キャベツ・こまつな	水・だし	7倍がゆ 麩と野菜のとろ煮 キャベツの軟らか煮		米・小町麩・かたくり粉	たまねぎ・こまつな・キャベツ	水・だし	5倍がゆ 麩と野菜のみそ煮 キャベツの軟らか煮 ★ふかししいも	みそ	米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ・こまつな・キャベツ	水・だし・しょうゆ・食塩
9日 23日	月	10倍がゆ 豆腐のペースト さつまいものペースト たまねぎのペースト	絹ごし豆腐	米・さつまいも	たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ たまねぎの軟らか煮	ささ身	米・さつまいも・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ たまねぎの軟らか煮 ★ふかしさつまいも	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉 さつまいも	にんじん・たまねぎ	水・だし・しょうゆ・食塩
10日	火	10倍がゆ 麩のペースト ブロッコリーのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 にんじんの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックにんじん ★蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳 上白糖・調合油	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
11日 25日	水	10倍がゆ たらのペースト こまつなのペースト じゃがいものペースト	たら	米・かたくり粉・じゃがいも	こまつな	水・だし	7倍がゆ ますと野菜のほぐし煮 こまつなの軟らか煮	ます	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・こまつな	水・だし	5倍がゆ ますと野菜のほぐし煮 こまつなの軟らか煮 ★わかめ入りがゆ	ます	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・こまつな・カットわかめ	水・だし・しょうゆ
12日 26日	木	10倍がゆ 麩のペースト かぼちゃのペースト はくさいのペースト		米・小町麩・かたくり粉	かぼちゃ・はくさい	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 はくさいの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	かぼちゃ・チンゲンサイ・はくさい	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 はくさいの軟らか煮 ★にんじん蒸しパン	絹ごし豆腐・牛乳 上白糖・調合油	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	かぼちゃ・チンゲンサイ・はくさい にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
13日 27日	金	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト キャベツのペースト	絹ごし豆腐	米	にんじん・キャベツ	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ キャベツの軟らか煮	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・キャベツ	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ キャベツの軟らか煮 ★ホットケーキ		米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・調合油	にんじん・キャベツ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
14日 28日	土	10倍がゆ 麩のペースト じゃがいものペースト こまつなのペースト		米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも	こまつな	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 じゃがいもの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉・じゃがいも	にんじん・こまつな	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックじゃがいも ★おかかがゆ	鶏ひき肉・かつお削り節	米・かたくり粉・じゃがいも	にんじん・こまつな	水・だし・しょうゆ
24日	火	10倍がゆ 麩のペースト ブロッコリーのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 にんじんの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックにんじん ★蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳 上白糖・調合油	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー

※食べていない食材がある場合は給食提供日まで、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。