

平成29年

12月 1日 ~ 28日 給食献立表

3歳未満児

Table with 6 columns: 日曜 (Day of the Week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤:血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄:熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑:調子をととのえる (Green: Balance). Rows list daily menu items and ingredients for 3-year-old children.

☆ 平均給与栄養量 ☆

Table with 10 columns: エネルギー (Energy), 蛋白質 (Protein), 脂肪 (Fat), カルシウム (Calcium), 鉄 (Iron), ビタミンA (Vitamin A), ビタミンB1 (Vitamin B1), ビタミンB2 (Vitamin B2), ビタミンC (Vitamin C). Values are provided for each nutrient.



平成29年

12月1日～28日 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
1	金	鯛のピカタ ポテトのきのこ炒め かぶの味噌汁 ごはん りんご	焼そばパン 牛乳	まだい・鶏卵・大豆ドライバック缶 ロースハム・甘みそ・豚もも肉 普通牛乳	薄力粉・マヨネーズ・じゃがいも オリーブ油・米・コッペパン・中華めん	ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 生しいたけ・えのきたけ・まいたけ マッシュルーム・かぶ・キャベツ・たまねぎ りんご
2	土	三色丼ぶり キャベツの昆布和え 大根の味噌汁 バナナ	アイスボックスクッキー 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	三温糖・米・無塩バター・上白糖 薄力粉	ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・にんじん 塩昆布・大根・にんじん・カットわかめ バナナ
4	月	鯖のみぞれ煮 ほうれん草のおかか和え かぼちゃのいとこ煮 豆腐の味噌汁 ごはん りんご	バナナ 鉄カルウエハース 牛乳	まさば・かつお節・あずき・絹ごし豆腐 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	三温糖・米・鉄カルウエハース	大根・ほうれんそう・キャベツ・にんじん きゅうり・西洋かぼちゃ・カットわかめ しゅんぎく・りんご・バナナ
5	火	鶏の照り焼き ブロッコリーとりんごのサラダ ツナの和風ペパネ みそミルクスープ ごはん みかん	豆腐のみたらしたんご 牛乳	鶏もも・ツナ缶・淡色辛みそ・豆乳 絹ごし豆腐・普通牛乳	三温糖・オリーブ油・ペンネ・米 白玉粉・上白糖・かたくり粉	ブロッコリー・カリフラワー・スイートコーン缶詰 りんご・長ねぎ・しそ・西洋かぼちゃ たまねぎ・にんじん・はくさい・ぶなしめじ 温州みかん
6	水	みそポークチャップ チンゲン菜のじゃこ和え 黒ごまポテト 豆腐と卵のスープ ごはん りんご	きなこパン 牛乳	豚ロース・淡色辛みそ・しらす 絹ごし豆腐・鶏卵・きな粉・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・コッペパン なたね油	たまねぎ・青ピーマン・チンゲンサイ りょくとうもやし・にんじん・はくさい カットわかめ・葉ねぎ・りんご
7	木	鮭の幽庵焼き 小松菜とひじきのサラダ 高野豆腐の印ろう煮 豚汁 ごはん いちご	バインヨーグルトケー 牛乳	しろさけ・高野豆腐・鶏ひき肉 豚もも肉・油揚げ・淡色辛みそ カップヨーグルト・鶏卵・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・ごま油 さつまいも・米 森永ホットケーキミックス・上白糖 無塩バター	ゆず・こまつな・にんじん・えのきたけ ほしひじき・れんこん・乾しいたけ・大根 にんじん・はくさい・ごぼう・葉ねぎ・いちご バインアップル缶詰
8	金	ブリのごまだれ焼き ほうれん草のたまごサラダ 切り干し大根のトマト煮 お豆のスープ ごはん りんご	かぼちゃのおやき 牛乳	ぶり・鶏卵・厚揚げ 大豆ドライバック缶・ベーコン 普通牛乳	三温糖・ごま・かたくり粉・マヨネーズ じゃがいも・米・コーンスターチ なたね油	ほうれんそう・にんじん・きゅうり 切り干しだいこん・たまねぎ・トマト缶詰 キャベツ・りんご・西洋かぼちゃ
9	土	ラーメン さつまいもの甘煮 おにぎり バナナ	アイスボックスクッキー 牛乳	焼き豚・なると・鶏卵・普通牛乳	中華めん・さつまいも・三温糖・米 無塩バター・上白糖・薄力粉	キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・葉ねぎ カットわかめ・バナナ
11	月	肉じゃがごま風味 白菜のおひたし 大根とツナの煮物 かき玉汁 ごはん りんご	紅茶クッキー 牛乳	牛ばら・しらす干し・ツナ缶・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・ごま・ごま油・三温糖 かたくり粉・米・無塩バター・上白糖 薄力粉	たまねぎ・にんじん・はくさい・刻みのり 大根・ほうれんそう・生しいたけ・りんご
12	火	鮭のコーンクリーム焼き ひじきと野菜のさっぱり和え かぼちゃのそぼろ煮 小松菜の味噌汁 ごはん みかん	大根もち 牛乳	しろさけ・鶏ひき肉・木綿豆腐 厚揚げ・甘みそ・普通牛乳	三温糖・ごま油・米・くずでん粉 白玉粉・ごま	スイートコーン缶詰・ほしひじき・りょくとうもやし チンゲンサイ・きゅうり・にんじん 西洋かぼちゃ・こまつな・にんじん えのきたけ・温州みかん・大根・生しいたけ
13	水	きのこのキッシュ 高野豆腐とトマトの煮物 さつま芋のレモン煮 もやしのスープ ごはん りんご	米粉バウンドケーキ 牛乳	鶏卵・牛ひき肉・鶏ひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ・高野豆腐・ベーコン	三温糖・さつまいも・普通はるさめ・米 マーマレード・調合油・米粉 アーモンドパウダー	たまねぎ・ほうれんそう・パプリカ・エリンギ ぶなしめじ・スイートコーン缶詰・トマト缶詰 レモン・りょくとうもやし・にんじん・たけのこ にら・カットわかめ・りんご・みかん飲料
14	木	五目野菜つくね 海藻のごまみそ和え マカロニサラダ 白菜とえのきのすまし汁 ごはん みかん	鬼まんじゅう 牛乳	鶏ひき肉・おから・甘みそ・鶏卵 ツナ缶・絹ごし豆腐・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・オリーブ油・ごま マカロニ・マヨネーズ・米・さつまいも 薄力粉・上白糖	たまねぎ・ごぼう・れんこん・生しいたけ 長ねぎ・しょうが・カットわかめ・ほしひじき キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 はくさい・えのきたけ・温州みかん
15	金	鯛のピカタ ポテトのきのこ炒め かぶの味噌汁 ごはん りんご	焼そばパン 牛乳	まだい・鶏卵・大豆ドライバック缶 ロースハム・甘みそ・豚もも肉 普通牛乳	薄力粉・マヨネーズ・じゃがいも オリーブ油・米・コッペパン・中華めん	ブロッコリー・にんじん・スイートコーン缶詰 生しいたけ・えのきたけ・まいたけ マッシュルーム・かぶ・キャベツ・たまねぎ りんご
16	土	三色丼ぶり キャベツの昆布和え 大根の味噌汁 バナナ	アイスボックスクッキー 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	三温糖・米・無塩バター・上白糖 薄力粉	ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・にんじん 塩昆布・大根・にんじん・カットわかめ バナナ
18	月	鯖のみぞれ煮 ほうれん草のおかか和え かぼちゃのいとこ煮 豆腐の味噌汁 ごはん りんご	カップヨーグルト 甘辛せんべい 牛乳	まさば・かつお節・あずき・絹ごし豆腐 油揚げ・淡色辛みそ カップヨーグルト・普通牛乳	三温糖・米・甘辛せんべい	大根・ほうれんそう・キャベツ・にんじん きゅうり・西洋かぼちゃ・カットわかめ しゅんぎく・りんご
19	火	鶏肉のから揚げ アメリカンドッグ ポテト ツナとトマトのスパゲッティー ブロッコリーのチーズ焼き チキンライス カレーピラフ いちご	ロールケーキ 牛乳	鶏もも・ウインナー・普通牛乳・ツナ缶 バルメザンチーズ・鶏ひき肉 牛ひき肉	調合油・ホットケーキミックス・フライドポテト スパゲッティー・オリーブ油・米 ロールケーキ	しょうが・トマト・しそ・ブロッコリー カリフラワー・たまねぎ・にんじん スイートコーン缶詰・にんじん・いちご
20	水	みそポークチャップ チンゲン菜のじゃこ和え 黒ごまポテト 豆腐と卵のスープ ごはん りんご	きなこパン 牛乳	豚ロース・淡色辛みそ・しらす 絹ごし豆腐・鶏卵・きな粉・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・コッペパン なたね油	たまねぎ・青ピーマン・チンゲンサイ りょくとうもやし・にんじん・はくさい カットわかめ・葉ねぎ・りんご
21	木	鮭の幽庵焼き 小松菜とひじきのサラダ 高野豆腐の印ろう煮 豚汁 ごはん みかん	クリスマスクッキー 牛乳	しろさけ・高野豆腐・鶏ひき肉 豚もも肉・油揚げ・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	かたくり粉・三温糖・ごま油 さつまいも・米・薄力粉・上白糖 無塩バター	ゆず・こまつな・にんじん・えのきたけ ほしひじき・れんこん・生しいたけ・大根 にんじん・はくさい・ごぼう・葉ねぎ 温州みかん
22	金	ブリのごまだれ焼き ほうれん草のたまごサラダ 切り干し大根のトマト煮 お豆のスープ ごはん りんご	かぼちゃのおやき 牛乳	ぶり・鶏卵・厚揚げ 大豆ドライバック缶・ベーコン 普通牛乳	三温糖・ごま・かたくり粉・マヨネーズ じゃがいも・米・コーンスターチ なたね油	ほうれんそう・にんじん・きゅうり 切り干しだいこん・たまねぎ・トマト缶詰 キャベツ・りんご・西洋かぼちゃ
25	月	肉じゃがごま風味 白菜のおひたし 大根とツナの煮物 かき玉汁 ごはん りんご	紅茶クッキー 牛乳	牛ばら・しらす干し・ツナ缶・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・ごま・ごま油・三温糖 かたくり粉・米・無塩バター・上白糖 薄力粉	たまねぎ・にんじん・はくさい・刻みのり 大根・ほうれんそう・生しいたけ・りんご
26	火	鮭のコーンクリーム焼き ひじきと野菜のさっぱり和え かぼちゃのそぼろ煮 小松菜の味噌汁 ごはん みかん	バナナ 鉄カルウエハース 牛乳	しろさけ・鶏ひき肉・木綿豆腐 厚揚げ・甘みそ・普通牛乳	三温糖・ごま油・米 鉄カルウエハース	スイートコーン缶詰・ほしひじき・りょくとうもやし チンゲンサイ・きゅうり・にんじん 西洋かぼちゃ・こまつな・にんじん えのきたけ・温州みかん・バナナ
27	水	きのこのキッシュ 高野豆腐とトマトの煮物 さつま芋のレモン煮 もやしのスープ ごはん りんご	米粉バウンドケーキ 牛乳	鶏卵・牛ひき肉・鶏ひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ・高野豆腐・ベーコン	三温糖・さつまいも・普通はるさめ・米 マーマレード・調合油・米粉 アーモンドパウダー	たまねぎ・ほうれんそう・パプリカ・エリンギ ぶなしめじ・スイートコーン缶詰・トマト缶詰 レモン・りょくとうもやし・にんじん・たけのこ にら・カットわかめ・りんご・みかん飲料
28	木	五目野菜つくね 海藻のごまみそ和え マカロニサラダ 白菜とえのきのすまし汁 ごはん みかん	鬼まんじゅう 牛乳	鶏ひき肉・おから・甘みそ・鶏卵 ツナ缶・絹ごし豆腐・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・オリーブ油・ごま マカロニ・マヨネーズ・米・さつまいも 薄力粉・上白糖	たまねぎ・ごぼう・れんこん・生しいたけ 長ねぎ・しょうが・カットわかめ・ほしひじき キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 はくさい・えのきたけ・温州みかん

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	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
530 kcal	22.2 g	17.7 g	294 mg	2.2 mg	250 μg	0.28 mg	0.45 mg	33 mg

