

2023年 12月 3歳未満児献立表

12月の予定

- ・ 8日（金） お楽しみ給食
- ・ 25日（月） クリスマス給食
- ・ 27日（水） 誕生会
- ・ 28日（木） もちつき



日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
11月	鶏肉のトマトソース煮 スパゲティサラダ イタリアンサラダ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	503 kcal	21.4 g	米 バター 三温糖 スパゲティ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン ヨーグルト	トマト缶 キャベツ 人参 きゅうり コーン 大根 いんげん 玉ねぎ パプリカ バナナ
25月	〈クリスマス給食〉 トナカイハンバーグ・ミネストローネ クリスマスサラダ・いちごプリン	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	560 kcal	23.6 g	米 パン粉 じゃが芋 マカロニ	牛乳 豚肉 大豆 魚肉ソーセージ ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ レンコン トマト きゅうり パプリカ コーン 人参 ブロッコリー 苺 ウイフルーツ
12月 火	ぎせい豆腐 ブロッコリーのソテー 白菜のスープ みかん	ごはん	カレーピラフ 牛乳	558 kcal	22.1 g	米 三温糖 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ベーコン 豚肉	乾椎茸 人参 フロッコリー コーン 白菜 水菜 みかん 玉ねぎ ピーマン パプリカ
13月 水	サバの醤油煮 もやしのポン酢和え 春雨汁 バナナ	ごはん	サラダパン 牛乳	507 kcal	22.5 g	米 三温糖 ごま油 春雨 ロールパン	牛乳 鯖 鶏肉	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ わかめ バナナ キャベツ 青のり
14月 木	豚肉のゆず味噌焼き 水菜のサラダ 里芋シチュー みかん	麦ごはん	蒸しパン 牛乳	623 kcal	25.3 g	米 大麦 三温糖 里芋 小麦粉 バター HM粉	牛乳 ツナ 豚肉 ベーコン スキムミルク	ゆず 水菜 きゅうり レタス 人参 玉ねぎ しめじ えのき みかん
1月 金	すき焼き風煮 小松菜の和え物 まるやかさつま汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	497 kcal	18.8 g	米 白滝 麩 三温糖 油 さつま芋	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 油揚げ スキムミルク	白菜 玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 バナナ
2月 土	豚もやしの炒め物 スパゲティサラダ かきたまスープ みかん	ごはん	せんべい 牛乳	412 kcal	16.5 g	米 ごま油 スパゲティ	牛乳 豚肉 ツナ 卵	もやし 人参 ピーマン キャベツ きゅうり コーン 長葱 わかめ えのき みかん
4月	豆腐のグラタン さつま芋のサラダ カブのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	518 kcal	17.9 g	米 バター 小麦粉 さつま芋	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 人参 りんご きゅうり かぶ 青梗菜 バナナ
5月 火	酢豚 棒棒鶏 わかめスープ みかん	ごはん	鮭おにぎり 牛乳	569 kcal	20.6 g	米 油 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 鮭	人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン 長葱 もやし わかめ みかん きゅうり レタス トマト
6月 水	鮭の味噌マヨ焼き ひじきの煮物 田舎汁 バナナ	ごはん	ミロサンド 牛乳	599 kcal	22.6 g	米 油 三温糖 食パン マーガリン	牛乳 鮭 油揚げ	切干大根 ひじき 人参 大根 乾椎茸 長葱 ごぼう バナナ
7月 木	鶏肉の生姜焼き ほうれん草の和え物 ポークカレー みかん	麦ごはん	アップルケーキ 牛乳	727 kcal	26.2 g	米 大麦 三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 カニ カマ 鯉節 豚肉 スキムミルク 卵	生姜 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ みかん りんご
8月 金	〈お楽しみ給食・すみれ組リクエスト〉 鶏肉のコーンフレーク焼き 花野菜サラダ・コーンスープ・モンブラン	ごはん	せんべい 牛乳	592 kcal	21.9 g	米 コーンフレーク 片栗粉 三温糖 さつま芋	牛乳 鶏肉 ハム ホイップクリーム	カリフラワー ブロッコリー コーン 人参
22月 金	鱈のバター醤油焼き 野菜の煮物 カリフラワーのスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	458 kcal	21.3 g	米 バター 三温糖	牛乳 鱈 さつま揚げ 鶏肉	大根 人参 椎茸 カリフラワー 白菜 バナナ
9月 土	煮込みハンバーグ 野菜サラダ 春雨のスープ みかん	ごはん	せんべい 牛乳	395 kcal	15.7 g	米 パン粉 油 三温糖 春雨	牛乳 豚肉 豆腐 魚肉ソーセージ なると	玉ねぎ レタス きゅうり 人参 コーン 椎茸 みかん
12月の保育園での予定平均エネルギー量556kcal				12月の保育園での予定平均たんぱく質量21.8g				
12月の保育園での予定平均塩分量1.8g				12月の保育園での予定平均カルシウム量304g				