令和元年　12月　　予定献立表（一般）

日	曜	昼食献立名 乳児　主食 乳児・幼児　副食	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き 血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整えるもの	調味料・その他	栄養価 乳児	幼児
2 ・ 16	月	ごはん 青菜シューマイ さつま芋サラダ 味噌汁（麩・えのきだけ）	お茶 スープスパゲティ	豚挽肉,味噌 卵 牛乳（乳児のみ） ベーコン スキムミルク	はいが精米,油 かたくり粉,さつま芋 マヨネーズ,麩 スパゲティ,バター 小麦粉	小松菜,玉ねぎ 生姜汁,りんご きゅうり,えのきだけ 人参,マッシュルーム パセリ	塩,しょう油 こしょう,だし汁 お茶 水 コンソメ	555 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.7g	444 kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.6g
3 ・ 17	火	ごはん 魚のフライ（乳むきがれい 幼ししゃも） れんこんの酢の物 味噌汁（絹豆腐・ほうれん草） みかん	のむヨーグルト はちみつサンド	むきがれい（乳児のみ） 卵,ジョアマスカット 絹豆腐,味噌 牛乳（乳児のみ） ししゃも（幼児のみ）	はいが精米,小麦粉 パン粉,油 砂糖 食パン はちみつ	れんこん きゅうり 人参 ほうれん草 みかん	塩 こしょう 酢 だし汁	499 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 12.3g	395 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.3g
4 ・ 18	水	ごはん 豆腐の田楽 小松菜とコーンのソテー 清汁（竹輪・長ねぎ） りんご	牛乳 スイートポテト	鶏挽肉,綿豆腐 卵,赤味噌 小竹輪 牛乳 スキムミルク	はいが精米,パン粉 砂糖,かたくり粉 油 さつま芋 バター	生姜汁 小松菜 ホールコーン缶 長ねぎ りんご	しょう油,みりん だし汁 塩 こしょう 水	536 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.4g	437 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.7g
5 ・ 19	木	りんごジャムサンド 魚のグラタン 白菜サラダ わかめスープ みかん	牛乳 いりこ ビスケット 揚げせんべい	かじきまぐろ 粉チーズ 卵 牛乳 いりこ	食パン,りんごジャム 油,じゃがいも マヨネーズ,パン粉 マンナ 新潟仕込み（塩味）	玉ねぎ,パセリ 白菜,人参 レーズン,生わかめ 長ねぎ みかん	塩 こしょう カレー粉 酢 鶏ガラスープ	488 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.8g	424 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.0g
6	金	ごはん 鶏レバーの炒め煮 ほうれん草のマヨネーズ和え 味噌汁（えのきだけ・かぶ）	牛乳 アップルケーキ	鶏レバー,まぐろ油漬缶 味噌 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 マヨネーズ 小麦粉 バター	板こんにゃく,生姜汁 ごぼう,さやいんげん ほうれん草,えのきだけ かぶ,かぶの葉 りんご,レーズン	しょう油,酒 だし汁 シナモン B・P 水	553 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.2g	452 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.2g
9 ・ 23	月	ごはん はんぺんの卵焼き 野菜の炒り煮 味噌汁（切干し大根・ほうれん草）	牛乳 スコーン	卵,はんぺん ピザ用チーズ 味噌 牛乳 カテージチーズ	はいが精米,油 里芋,砂糖 小麦粉 バター いちごジャム	にら,人参 れんこん,ごぼう 干しいたけ,さやいんげん 切干し大根 ほうれん草	塩 だし汁 しょう油 B・P	550 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.1g	462 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.7g
10 ・ 24	火	のっぺいうどん（汁） 豆腐の落し揚げ かぶの甘酢和え みかん	牛乳 ロールカステラ	鶏もも肉,油あげ 綿豆腐 豚挽肉 卵 牛乳	乾麺 油,里芋 かたくり粉 砂糖 ロールカステラ	人参,大根 板こんにゃく,長ねぎ 干ひじき,かぶ かぶの葉 みかん	だし汁 塩 しょう油 こしょう 酢	514 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.0g	466 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 20.6g
11 ・ 25	水	ごはん 魚の重ね煮 きのこの野菜炒め 味噌汁（油あげ・もやし） りんご	牛乳 黒磯パン	ぶり,ベーコン 油あげ 味噌 牛乳 卵	はいが精米,砂糖 油 小麦粉 黒砂糖 白胡麻	大根,人参 しめじ 小松菜 もやし りんご	だし汁,酒 しょう油 塩 B・P 水	529 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.4g	426 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.3g
12 ・ 26	木	ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーのマヨネーズ添え ベーコンと白菜のクリームスープ	牛乳 ごまじゃこごはん	鶏もも肉 ベーコン スキムミルク 牛乳 ちりめんじゃこ	バターロール,小麦粉 油,砂糖 マヨネーズ,かたくり粉 はいが精米,胡麻油 白胡麻	人参,玉ねぎ トマトピューレー ブロッコリー,白菜 ホールコーン缶 パセリ	塩 こしょう 水 コンソメ しょう油	502 kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.9g	416 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.5g
13 ・ 27	金	カレー（ライス） 根菜サラダ	牛乳 りんごゼリー クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 ゼラチン	小麦粉,ルヴァンクラシカル はいが精米 じゃがいも, 油,砂糖 バター 胡麻油,白胡麻	玉ねぎ 人参 きゅうり ごぼう 100%りんご果汁	コンソメ 塩 中濃ソース ケチャップ カレー粉,水,しょう油,酢	530 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 16.6g	442 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 19.2g
20	金	ごはん 納豆の天ぷら ほうれん草のおひたし 味噌汁（大根・なめこ）	牛乳 冬至のかぼちゃ団子	納豆,小女子 卵,花かつお 味噌,牛乳 絹豆腐 小豆	はいが精米,小麦粉 白胡麻 油 白玉粉 砂糖	にら,人参 玉ねぎ,ほうれん草 もやし,大根 なめこ かぼちゃ	しょう油 B・P だし汁 塩	518 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.7g	422 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 16.3g
参考献立		ロールパン チーズハンバーグ くし型トマト,フライドポテト お星さまのコロコロスープ みかん	りんご果汁 米粉の 雪だるまケーキ	豚挽肉 卵 スライスチーズ 豆乳 牛乳（乳児のみ）	バターロール,油 パン粉,じゃがいも 上新粉 砂糖 コーンスターチ	玉ねぎ,トマト 青のり,100%りんご果汁 人参,大根 ブロッコリー,ホールコーン缶 みかん	塩,こしょう 水 コンソメ B・P 純ココア	565 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 20.4g	633 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 21.1g
参考献立		ごはん 生揚の味噌炒め じゃがいもの磯和え 清汁（麩・わかめ） りんご	牛乳 スティックパン	生あげ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖 じゃがいも 麩 スティックパン	人参,玉ねぎ ピーマン,干しいたけ 青のり 生わかめ りんご	しょう油 塩 だし汁	499 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.8g	387 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.1g
参考献立		ごはん スクランブルエッグ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁（じゃがいも・玉ねぎ） りんご	牛乳 しょうゆせんべい ソフトビスケット	卵 ベーコン 牛乳 味噌	はいが精米,油 白胡麻,砂糖 じゃがいも ばかうけせんべい オールレーズン	玉ねぎ ホールコーン缶 ほうれん草 もやし りんご	塩 しょう油 だし汁	510 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 17.3g	425 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.2g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。　※（参考）幼児の主食は胚芽精米50gを目安量としています。
※参考献立の幼児栄養価表示は主食が含まれています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。