

## 12月 納食献立表

2024年



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	エネルギーたんぱく質
2	月	ひじきハンバーグ スパゲティサラダ 野菜スープ ピーチゼリー	粉 乳 ★お好み焼き	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 ほしひじき・鶏卵・脱脂粉乳・ベーコン あおのり・かつお節	パン粉・車糖・マヨニーズ・スパゲッティ マヨネーズ・薄力粉・ながいも	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ きゅうり・こまつな・すりおろしピーチゼリー	431kcal 22.4g
3	火	鶏肉とごぼうの煮物 野菜男爵コロッケ バナナ	粉 乳 ★さつまいも蒸しパン	鶏もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	さといも・車糖・コロッケ・なたね油 さつまいも・ホットケーキミックス・オリーブ油	にんじん・さやいんげん・れんこん・ごぼう 大根・バナナ	495kcal 19.3g
4	水	チキンミラノ焼き ほうれん草ソテー 人参&椎茸スープ パイナップル	麦 茶 元気ヨーグルト 星たべよ煎餅	鶏もも・パルメザンチーズ・ベーコン 煮干し	マヨネーズ・パン粉・オリーブ油 元気ヨーグルト・甘辛せんべい	ほうれんそう・ほんしめじ・スイートコーン缶詰 にんじん・生しいたけ・こねぎ パインアップル缶詰	405kcal 19.3g
5	木	鮭の味噌マヨネーズ焼き ホウレン草の白和え えのきの清汁 りんごゼリー	粉 乳 ★黄桃フルーツサンド	しろさけ・豆みそ・木綿豆腐・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・ホイップクリーム	マヨネーズ・オリーブ油・車糖・ごま 食パン	たまねぎ・パセリ・ほうれんそう・にんじん えのきたけ・こねぎ・すりおろしりんごゼリー もも缶詰	427kcal 28.2g
6	金	ベーコンクリームシチュー 海老カツ みかん缶	粉 乳 ★ツナパン	ベーコン・脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵 まぐろ缶詰	じゃがいも・オリーブ油・えびフライ なたね油・ホットケーキミックス・有塩バター マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・はくさい・ぶなしめじ ブロッコリー・スイートコーン・西洋かぼちゃ グリンピース・みかん缶詰	438kcal 20.0g
7	土	【お遊戯会】 納食はありません。 袋菓子					
9	月	ローストチキン ポテトサラダ 大根とわかめのみそ汁 パイナップル	粉 乳 ☆肉まん	鶏もも・鶏卵・ロースハム・わかめ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	なたね油・じゃがいも・マヨネーズ 中華まんじゅう	きゅうり・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰・大根・こねぎ パインアップル缶詰	436kcal 23.6g
10	火	豚肉と野菜の炒め物 おさ汁 バナナ	粉 乳 ★シュガートースト	豚もも・厚揚げ・麦みそ・あおさ 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳	車糖・オリーブ油・食パン グラニュー糖・マーガリン	青ピーマン・さやいんげん・にんじん キャベツ・たまねぎ・バナナ	430kcal 23.5g
11	水	鶏肉の甘辛炒め 小松菜のサラダ 中華スープ みかん缶	粉 乳 ★チーズケーキ	鶏もも・ベーコン・脱脂粉乳・鶏卵 クリームチーズ・普通牛乳	かたくり粉・車糖・マヨネーズ・ごま 緑豆はるさめ・発酵バター ホットケーキミックス	こまつな・りょくとうもやし・にんじん たまねぎ・こねぎ・えのきたけ・みかん缶詰 レモン	449kcal 22.3g
12	木	冬野菜カレー シーフード温野菜 ヤクルト	粉 乳 ピッヂンプリン ミニサラダ煎餅	鶏もも・むきエビ・まぐろ缶詰 脱脂粉乳	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト カスター油・デイリング・甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・れんこん・ほんしめじ 西洋かぼちゃ・福神漬・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・トマト	469kcal 21.3g
13	金	麻婆豆腐 海老しゅうまい ピーチゼリー	粉 乳 ★ヨーグルトケーキ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ しゅうまい・脱脂粉乳・鶏卵 ヨーグルト	車糖・かたくり粉・オリーブ油 ホットケーキミックス・有塩バター	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・すりおろしピーチゼリー	429kcal 21.4g
14	土	相性汁 サーモンフライ りんごゼリー	牛 乳 ふんわりミニたい焼き	鶏もも・ベーコン・煮干し・麦みそ 普通牛乳	さつまいも・サーモンフライ・なたね油 ふんわりミニたい焼き	大根・たまねぎ・にんじん・こねぎ すりおろしりんごゼリー	424kcal 20.8g
16	月	ポトフ チキンナゲット パイナップル	粉 乳 ★ジャムサンド	ワインナー・脱脂粉乳	じゃがいも・チキンナゲット・なたね油 食パン・いちごジャム・マーガリン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・大根 パインアップル缶詰	406kcal 14.8g
17	火	鶏のマリネ焼き 和風スパソティー きのこスープ みかん缶	粉 乳 ★ポンポンドーナツ	鶏もも・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	車糖・オリーブ油・マーガリン マヨニーズ・スパゲッティ・ホットケーキミックス なたね油・粉糖	たまねぎ・アスパラガス・にんじん 生しいたけ・ほんしめじ・えのきたけ・こねぎ みかん缶詰	401kcal 21.6g
18	水	ビーフシチュー クリームコロッケ バナナ	粉 乳 ★ふわふわかぼちゃケーキ	牛もも・普通牛乳・脱脂粉乳・豆乳	じゃがいも・コロッケ・なたね油 ホットケーキミックス・車糖・マーガリン	たまねぎ・にんじん・グリンピース・バナナ 西洋かぼちゃ	479kcal 16.7g
19	木	魚の照り焼き かまぼこ入り温野菜 南瓜のみそ汁 ピーチゼリー	粉 乳 棒チーズ 源氏パイ	蒸しかまぼこ・油揚げ・わかめ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 プロセスチーズ	白身魚・車糖・オリーブ油・源氏パイ	キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン 西洋かぼちゃ・こねぎ すりおろしピーチゼリー	409kcal 26.3g
20	金	海老ピラフ 鶏の唐揚げ もみの木ハンバーグ 星のにんじんのグラッセ ほうれん草ソテー フライドポテト コンソメスープ クリスマスカッピゼリー	麦 茶 クリスマスケーキ	さくらえび・鶏もも 	オリーブ油・かたくり粉・なたね油 FMハンバーグ・水・発酵バター 車糖・フライドポテト・ゼリー ショートケーキ	グリンピース・スイートコーン缶詰・にんじん ほうれんそう・たまねぎ・パセリ	505kcal 15.0g
21	土	カレーうどん ギョウザ りんごゼリー	牛 乳 バームクーヘン	豚ばら・ま昆布・かつお節・普通牛乳	うどん・餃子・バームクーヘン	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・こねぎ すりおろしりんごゼリー	491kcal 18.6g
23	月	鶏肉の味噌漬焼き コーンサラダ 大根・豆腐の清汁 パイナップル	粉 乳 ★おいもクッキー	鶏もも・麦みそ・鶏卵・絹ごし豆腐 煮干し・脱脂粉乳	車糖・ごま油・ごま・じゃがいも マヨネーズ・ホットケーキミックス 有塩バター・さつまいも	スイートコーン缶詰・キャベツ・きゅうり・大根 にんじん・こねぎ・パインアップル缶詰	453kcal 20.8g
24	火	根菜汁 メンチカツ バナナ	粉 乳 ★フランクソテー	豚もも・さつま揚げ・麦みそ・脱脂粉乳 フランクフルト	ながいも・じゃがいも・オリーブ油 なたね油・車糖	ごぼう・にんじん・大根・たまねぎ・こねぎ 日本かぼちゃ・バナナ	474kcal 22.9g
25	水	豆腐の揚げボール ナムル キャベツの味噌汁 ピーチゼリー	粉 乳 ★ココアホットケーキ	鶏ひき肉・むきエビ・木綿豆腐・鶏卵 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・普通牛乳 ホイップクリーム	かたくり粉・なたね油・ごま・ごま油 車糖・ホットケーキミックス・発酵バター メープルシロップ	にんじん・にら・りょくとうもやし ほうれんそう・きゅうり・キャベツ・こねぎ すりおろしピーチゼリー	402kcal 18.9g
26	木	ハヤシライス ごまマヨネーズサラダ ヤクルト	粉 乳 ★ミックスピザ	豚もも・ロースハム・脱脂粉乳 ベーコン・エダムチーズ	じゃがいも・オリーブ油・マヨネーズ ごま・ヤクルト・ピザクラスト	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリンピース・ほうれんそう・きゅうり 青ピーマン	473kcal 22.2g
27	金	ハンバーグ 野菜ソテー カレースープ みかん缶	粉 乳 ミニクリームパン	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳	パン粉・車糖・オリーブ油・じゃがいも クリームパン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・青ピーマン ほうれんそう・ほんしめじ・スイートコーン缶詰 みかん缶詰	401kcal 21.2g
28	土	豚汁 しゅうまい りんごゼリー	牛 乳 アスパラガスビスケット	豚もも・絹ごし豆腐・麦みそ しゅうまい・普通牛乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 ビスケット	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・すりおろしりんごゼリー	385kcal 17.0g

(※このマークの日はご飯はいりません。)



・7日(土)お遊戯会…給食はありません。(袋菓子を用意しています。)  
・20日(金)クリスマス会・誕生会…お米を0.5合持たせてください。(たんぽぽ・つくし・ひまわり組)

★は手作りおやつです。

