12月　こんだてひょう　幼児食

独自献立　　3歳未満

日			曜	献立名 午前おやつ	献立名 昼食	献立名 午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料	栄養価
2		30	月	麦茶 ミレービスケット	ごはん 鶏ひきの味噌炒め さといものごまがらめ すまし汁(キャベツ・かぶ)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 豆乳みそ蒸しパン	牛乳　鶏ひき肉　米みそ　調整豆乳	米　砂糖　油　さといも　白いりごま　ホットケーキ粉(乳卵不使用)	たまねぎ　にんじん　キャベツ　かぶ	しょうゆ　かつおだし汁　食塩	Ene.：465kcal P：17.1g F：15.8g C：67.7g Ca：274mg 食塩相当量：1.7g
3	17	31	火	麦茶 塩せんべい	ごはん かれいのトマト缶ソースがけ 根菜のマヨ和え みそ汁(切干・玉ねぎ)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 コーンラーメン	牛乳　かれい　米みそ　豚肉(もも)　調整豆乳	米　油　砂糖　片栗粉　マヨドレ　中華麺　ごま油	たまねぎ　トマト缶　ごぼう　れんこん　にんじん　切干大根　キャベツ　コーン	コンソメ　水　しょうゆ　酒　かつお・昆布だし汁　中華だしの素　食塩	Ene.：479kcal P：20.9g F：14.3g C：73.3g Ca：276mg 食塩相当量：1.9g
4	18		水	麦茶 マスカットゼリー	チキンカレー 彩りサラダ コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 きつねにぎり	牛乳　鶏むね肉　油揚げ　調整豆乳	米　じゃがいも　油　小麦粉　砂糖　白いりごま	たまねぎ　にんじん　にんにく　トマトピューレー　もやし　きゅうり　しめじ　ほうれんそう	水　コンソメ　カレー粉　中濃ソース　みりん　食塩　しょうゆ　かつおだし汁	Ene.：487kcal P：18.3g F：15.2g C：73.9g Ca：269mg 食塩相当量：0.7g
5	19		木	麦茶 コーンクッキー	ひじきごはん さばのみそ煮 はくさいの海苔和え すまし汁(生揚げ・チンゲン菜) バナナ	牛乳　乳アレ→調整豆乳 焼きそば	牛乳　さば　米みそ　生揚げ　豚肉(もも)　調整豆乳	米　油　砂糖　焼きそばめん	ひじき　にんじん　しょうが　はくさい　焼きのり　チンゲンサイ　バナナ　キャベツ	しょうゆ　かつおだし汁　酒　食塩　中濃ソース	Ene.：486kcal P：21.9g F：18.4g C：64.5g Ca：309mg 食塩相当量：1.7g
6			金	麦茶 ✨コーンのお星さま	ロールパン　乳アレ→米粉パン ハンバーグ ブロッコリーとにんじんのマヨ和え かぶとベーコンのスープ マスカットゼリー	牛乳　乳アレ→調整豆乳 ポパイチャーハン	牛乳　豚ひき肉　調整豆乳　ベーコン(乳卵不使用)　ハム(乳卵不使用)	ロールパン　パン粉　油　砂糖　マヨドレ　マスカットゼリー　米　米粉パン	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　かぶ　ほうれんそう	食塩　ケチャップ　中濃ソース　しょうゆ　コンソメ　水　中華だしの素	Ene.：481kcal P：20.3g F：22.1g C：56.1g Ca：259mg 食塩相当量：1.6g
7	21		土	マスカットゼリー	具だくさん鶏そぼろ 根菜の煮物 コンソメスープ(当日子どもたちと野菜を決めます。)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳　鶏ひき肉　調整豆乳	米　なたね油　砂糖　ほうれん草蒸しパン　さといも　澱粉	にんじん　だいこん　ごぼう　たまねぎ　ほうれん草　しょうが	しょうゆ　酒　食塩　かつお・昆布だし汁　魚醤　コンソメ	Ene.：473kcal P：19.9g F：12.4g C：75.3g Ca：257mg 食塩相当量：1.5g
9	23		月	麦茶 ミレービスケット	ごはん 鶏と玉ねぎの炒め物 れんこんとにんじんの金平 みそ汁(さといも・玉ねぎ)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 豆乳チーズマフィン	牛乳　鶏もも肉　米みそ　豆乳シュレット　調整豆乳	米　油　砂糖　さといも　ホットケーキ粉(乳卵不使用)	たまねぎ　コーン　れんこん　にんじん	食塩　しょうゆ　酒　みりん　かつお・昆布だし汁	Ene.：465kcal P：19.2g F：16.9g C：64.3g Ca：298mg 食塩相当量：1.5g
10	24		火	麦茶 塩せんべい	ごはん さわらのパン粉焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(かぶ・もやし) マスカットゼリー	牛乳　乳アレ→調整豆乳 きな粉入り豆乳寒天 Oisixお野菜せんべい	牛乳　さわら　挽きわり納豆　米みそ　調整豆乳　きな粉	米　パン粉(乳卵不使用)　油　マスカットゼリー　砂糖　Oisixお野菜せんべい	こまつな　にんじん　かぶ　もやし　粉かんてん	食塩　ケチャップ　しょうゆ　かつお・昆布だし汁　水	Ene.：449kcal P：20.7g F：15.7g C：60.8g Ca：322mg 食塩相当量：1.3g
11	特別食		水	麦茶 マスカットゼリー	わかめごはん 鶏むねとさつまいものケチャップ煮 はくさいのコールスロー みそ汁(豆腐・ほうれん草) みかん	牛乳　乳アレ→調整豆乳 豆乳みかん缶カップケーキ	牛乳　鶏むね肉　木綿豆腐　米みそ　豆乳　調整豆乳	米　片栗粉　さつまいも　砂糖　油　マヨドレ　ホットケーキ粉(乳卵不使用)	はくさい　にんじん　コーン　ほうれんそう　みかん　みかん缶	炊き込みわかめ　ケチャップ　しょうゆ　食塩　酢　かつお・昆布だし汁	Ene.：500kcal P：21.3g F：13.8g C：78.5g Ca：297mg 食塩相当量：1.6g
12	26		木	麦茶 コーンクッキー	ミートスパゲッティー キャベツとツナのサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ベーコン)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 ひじきとにんじんのおにぎり	牛乳　豚ひき肉　ツナ水煮缶　ベーコン(乳卵不使用)　調整豆乳	スパゲティ　油　砂糖　小麦粉　じゃがいも　米	たまねぎ　にんじん　キャベツ　クリームコーン　ひじき	ケチャップ　中濃ソース　しょうゆ　食塩　水　酢　コンソメ　かつおだし汁	Ene.：512kcal P：21.1g F：18.2g C：72.7g Ca：269mg 食塩相当量：1.4g
13	27		金	麦茶 ✨コーンのお星さま	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 すまし汁(かぼちゃ・ごぼう) りんご	牛乳　乳アレ→調整豆乳 大学芋	牛乳　さけ　米みそ　竹輪　調整豆乳	米　油　砂糖　さつまいも　あげ油　白いりごま	キャベツ　にんじん　だいこん　しょうが　チンゲンサイ　かぼちゃ　ごぼう　りんご	みりん　しょうゆ　かつおだし汁　食塩　水	Ene.：460kcal P：18.8g F：13.7g C：72.1g Ca：300mg 食塩相当量：1.2g
14	28		土	麦茶 コーンクッキー	豚丼 カレーポテトサラダ コンソメスープ(当日子どもたちと野菜を決めます。)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 りんごゼリー oisixせんべい	牛乳　豚肉　調整豆乳	米　植物油脂　なたね油　砂糖　りんごゼリー　oisixせんべい　乾燥マッシュポテトサラダ	キャベツ　にんじん　とうもろこし　たまねぎ　えのきたけ	しょうゆ　酢　食塩　カレー粉　かつお・昆布だし汁　魚醤　酒　コンソメ	Ene.：488kcal P：21.9g F：15.5g C：69.4g Ca：261mg 食塩相当量：1.4g
16			月	麦茶 ミレービスケット	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　乳アレ→調整豆乳 胡麻スティック	牛乳　豚小間　ツナ缶　米みそ　木綿豆腐　調整豆乳	米　油　マヨドレ　薄力粉　黒ごま　砂糖	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	カレー粉　しょうゆ　酒　みりん　食塩　おろしにんにく　かつお・昆布だし汁　ベーキングパウダー	Ene.：449kcal P：18g F：15.9g Ca：221mg 食塩相当量：0.9g
20	行事食	冬至	金	麦茶 ✨コーンのお星さま	豚汁うどん れんこんとにんじんのコーン金平 みかん	牛乳　乳アレ→調整豆乳 豆乳かぼちゃドーナツ ビスケット	牛乳　豚肉(もも)　油揚げ　米みそ　豆乳　調整豆乳	干しうどん　油　砂糖　ホットケーキ粉(乳卵不使用)　あげ油　ビスケット	だいこん　にんじん　ごぼう　葉ねぎ　れんこん　ほうれんそう　コーン　みかん　かぼちゃ	かつお・昆布だし汁　しょうゆ　酒　みりん　食塩	Ene.：466kcal P：17.6g F：17.9g C：64.5g Ca：293mg 食塩相当量：2.5g
25	行事食	クリスマス	水	麦茶 マスカットゼリー	ハヤシライス(ゆきだるまごはん) ポテトサラダ コンソメスープ(だいこん・コーン)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 ココアカップケーキ(豆乳)(粉糖)	牛乳　豚肉(もも)　豆乳　調整豆乳	米　油　小麦粉　砂糖　じゃがいも　マヨドレ　ホットケーキ粉(乳卵不使用)　粉糖	たまねぎ　しめじ　にんにく　グリンピース　にんじん　きゅうり　だいこん　コーン	水　コンソメ　ケチャップ　しょうゆ　食塩　ココア	Ene.：525kcal P：17g F：20.6g C：74g Ca：253mg 食塩相当量：0.9g

給食MEMO

師走がやってきましたね。どんな1年でしたか？12月も笑顔で過ごせますように。

今年の冬至は21(土)で、太陽がでている時間が一番短くなると言われています。給食では20(金)に冬至メニューを提供予定です。冬至の日に食べると縁起が良いといわれている「ん」のつく食べ物を多く取り入れています。

※”ん”のつく食べ物例：にんじん・だいこん・れんこん・うどん……かぼちゃも”なんきん”という呼び名がありますね。

また、12月の食育テーマ(みかん)に合わせて、特別食では昼食のデザートで「みかん」、午後おやつで「みかん缶カップケーキ」を提供予定です。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆

	目標値	月平均値
Ene.(ｴﾈﾙｷﾞｰ)	475kcal	481kcal
P(ﾀﾝﾊﾟｸ)	19g	19.7g
F(脂質)	13.2g	16.5g
C(炭水化物)	70.1g	69.1g
Ca(ｶﾙｼｳﾑ)	225mg	281mg
食塩相当量	1.5g	1.5g