令和6年12月予定献立表

以上児

日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	甘辛ミートボール （ミートボール、玉ねぎ） 切干大根胡麻サラダ （切干大根、小松菜、人参） みそ汁 （油揚げ、ナス、長ねぎ） みかん	ポークカレー （豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参） ツナサラダ （ツナ、キャベツ、胡瓜、コーン、なると） ジャムヨーグルト	タラのみぞれ煮 炒り豆腐 （豆腐、ひじき、人参、ほうれん草） みそ汁 （わかめ、白菜、しめじ） ゼリー	チキン味噌デミソース ハムとかぶのマリネ （ハム、かぶ、キャベツ、人参） わかめスープ （わかめ、豆腐、玉ねぎ） パイナップル	焼きそば （豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン） フライドポテト 豆菜サラダ （チンゲン菜、キャベツ、大豆、カニカマ） 中華スープ （わかめ、豆腐）	そぼろ （ひき肉、玉ねぎ、いんげん） 大根ゆかり和え （大根、油揚げ、人参） みそ汁 （キャベツ、人参、長ねぎ） オレンジ
午後おやつ	鉄ウエハース　牛乳	◎スコーン　牛乳	◎きなこちんすこう　牛乳	◎みかんマフィン　麦茶	◎おかかおにぎり　麦茶	せんべい　野菜ジュース
	エネルギー：537kcal脂質：12.6ｇ たんぱく質：21.5ｇ塩分：1.8ｇ	エネルギー：560kcal脂質：16.0ｇ たんぱく質：19.0ｇ塩分：1.6ｇ	エネルギー：557kcal脂質：13.6ｇ たんぱく質：19.0ｇ塩分：1.8ｇ	エネルギー：546kcal脂質：18.8ｇ たんぱく質：19.5ｇ塩分：1.9ｇ	エネルギー：512kcal脂質：13.5ｇ たんぱく質：16.3ｇ塩分：1.9ｇ	エネルギー：494kcal脂質：6.5ｇ たんぱく質：12.3ｇ塩分：1.8ｇ
日付	9日	10日	11日★地産地消★	12日海外メニュー	13日	14日
昼食	豚肉ソース炒め マカロニサラダ （マカロニ、キャベツ、人参） みそ汁 （おつゆ麩、小松菜、わかめ） グレープフルーツ	サバのみそ煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 （里芋、えのき） みかん	麻婆豆腐 （豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、にら、ヤーコン） ブロッコリーソテー （ブロッコリー、キャベツ、ピーマン） かぶのスープ （カブ、玉ねぎ、コーン） りんご	ライ麦パン リハマカローニ・ラーティッコ （マカロニ、ひき肉、玉ねぎ、卵） ジャーマンポテト （じゃが芋、ウインナー、玉ねぎ） ミルクスープ （玉ねぎ、ほうれん草） ゼリー	照り焼きチキン 塩きんぴら （さつま揚げ、大根、人参、ヤーコン） みそ汁 （玉ねぎ、さつまいも、にら） りんご	
午後おやつ	◎りんごマフィン　牛乳	おからの実かりんとう　麦茶	◎マシュマロサンド　牛乳	たこやき　麦茶	◎きなこトースト　牛乳	
	エネルギー：573kcal脂質：22.0ｇ たんぱく質：19.4ｇ塩分：1.9ｇ	エネルギー：547kcal脂質：17.0ｇ たんぱく質：19.2ｇ塩分：1.9ｇ	エネルギー：537kcal脂質：16.9ｇ たんぱく質：20.3ｇ塩分：1.8ｇ	エネルギー：531kcal脂質：22.4ｇ たんぱく質：22.1ｇ塩分：1.7ｇ	エネルギー：518kcal脂質：17.7ｇ たんぱく質：20.5ｇ塩分：1.9ｇ	
日付	16日	17日★地産地消★	18日	19日	20日クリスマスメニュー	21日
昼食	チーズハンバーグ さつまいもレモン煮 春雨スープ （春雨、人参、わかめ、玉ねぎ、ベーコン、しいたけ） みかん	すきやき豆腐 （豆腐、豚肉、白菜、長ねぎ、しいたけ、しらたき） 切干大根ケチャップ煮 （切干大根、玉ねぎ、ウインナー、キャベツ） チンゲン菜ナムル （チンゲン菜、白菜、人参） りんご	鶏の生姜焼き （鶏肉、玉ねぎ、パプリカ） ブロッコリー塩昆布和え （ブロッコリー、竹輪、塩ふき昆布） みそ汁 （もやし、えのき、長ねぎ） バナナ	からあげレモン風味 冬至かぼちゃ （かぼちゃ、あんこ） 海藻サラダ （海藻、人参、胡瓜） みかん	チーズドリア （ツナ、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、米） 雪だるまサラダ （じゃが芋、人参、グリンピース） ツリーソテー （ブロッコリー、人参） クリスマスゼリー	
午後おやつ	ビスケット　牛乳	◎豆腐ドーナツ　牛乳	◎お麩ラスク　牛乳	◎ももヨーグルトケーキ　牛乳	◎スノーボール　麦茶	
	エネルギー：527kcal脂質：14.3ｇ たんぱく質：16.1ｇ塩分：1.9ｇ	エネルギー：519kcal脂質：17.8ｇ たんぱく質：21.9ｇ塩分：1.9ｇ	エネルギー：519kcal脂質：17.0ｇ たんぱく質：18.5ｇ塩分：1.1ｇ	エネルギー：571kcal脂質：20.3ｇ たんぱく質：19.5ｇ塩分：1.1ｇ	エネルギー：578kcal脂質：18.1ｇ たんぱく質：17.3ｇ塩分：1.2ｇ	
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	ホッケのり塩焼き 高野とひじきの煮物 （高野豆腐、ひじき、大根、人参） みそ汁 （玉ねぎ、えのき、なめこ） グレープフルーツ	ミートソーススパゲティ （豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン） ツナ大根サラダ （大根、ツナ、ごぼう、胡瓜、人参） コロコロ野菜スープ （じゃが芋、人参、グリンピース） オレンジ	ハッシュドポーク （豚肉、玉ねぎ、しめじ） ブロッコリーサラダ （ブロッコリー、コーン、ピーマン） 南瓜の甘煮 ゼリー 	鶏肉バター焼き ツナとほうれん草おかか和え （ツナ、ほうれん草、もやし、人参） みそ汁 （豆腐、ナス、玉ねぎ） りんご	年越しうどん （豚肉、人参、玉ねぎ、蒲鉾、麩、わかめ、長ねぎ） 天ぷら （かぼちゃ、竹輪） ゼリー	
午後おやつ	◎ドロップクッキー　牛乳	◎かぼちゃクッキー　牛乳	◎ヨーグルト人参ケーキ　牛乳	◎スイートポテト　麦茶	たいやき　牛乳	
	エネルギー：562kcal脂質：13.7ｇ たんぱく質：20.4ｇ塩分：1.8ｇ	エネルギー：514kcal脂質：19.4ｇ たんぱく質：22.2ｇ塩分：1.3ｇ	エネルギー：567kcal脂質：15.3ｇ たんぱく質：18.8ｇ塩分：1.5ｇ	エネルギー：kcal脂質：11.8ｇ たんぱく質：21.5ｇ塩分：1.4ｇ	エネルギー：514kcal脂質：9.9ｇ たんぱく質：18.5ｇ塩分：1.8ｇ	
日付	30日	31日				
昼食	よいお年をお迎えください♪					
午後おやつ						

12月海外メニュー【フィンランド】

フィンランドでは食事の時には必ずと言っていいほど牛乳を飲みます。
その土地で採れる旬の食材をシンプルに調理するのが基本だそうです！
また、フィンランドにはサンタクロースがトナカイと暮らしているサンタクロース村があります。クリスマスが楽しみですね♪
今月は12日にリハマカローニ・ラーティッコ　というフィンランド料理を提供します。ホワイトソースを使わないあっさりとしたグラタンです。楽しみにしていてください・！

3歳未満児…エネルギー　449kcal（467）　たんぱく質　15.1g(19.8)　　脂質　13.5ｇ(13.0)　　塩分　1.3ｇ(1.4)
3歳以上児…エネルギー　520kcal（574）　たんぱく質　18.1g(24.4)　　脂質　16.2g(15.9)　　塩分　1.5ｇ(1.5)
※（　）内は給与栄養目標量です。　栄養価にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。