



# 予定献立表(通園) 令和5年12月分



城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱やかになる	体を作る	体の調子を整える		
1 金	ごはん	肉団子スープ煮 キャベツとブロッコリーのごま和え なすとチンゲン菜のスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、はるさめ、砂糖、ごま、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、卵	なす、はくさい、ブロッコリー、ゴールデンキウイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうが	エネルギー 338 たんぱく質 14.1 カルシウム 147 食物繊維 2.7 食塩 1.2	おかき
4 月	ごはん	魚のちゃんちゃん焼き かぼちゃサラダ ほうれん草と麩のすまし汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、麩、片栗粉	牛乳、さけ、米みそ	かぼちゃ、白桃缶、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん	エネルギー 310 たんぱく質 15.8 カルシウム 102 食物繊維 2.7 食塩 1.4	ココア蒸しパン
5 火	ごはん	鶏肉ピカタ風、ブロッコリー カレーポテト かぶとかぶ葉のスープ くだもの(りんご) ダノン	米、じゃがいも、油、小麦粉、片栗粉	ダノン、鶏肉、卵、豚ひき肉、チーズ	かぶ、りんご、ブロッコリー、かぶの葉、にんじん、たまねぎ	エネルギー 316 たんぱく質 17.4 カルシウム 161 食物繊維 3.8 食塩 1.2	とろける杏仁豆腐
6 水	ごはん	かぼちゃのクリームシチュー キャベツ、きゅうり、ブロッコリーのサラダ なすと白菜のスープ くだもの(バナナ) クリスマスミルクゼリー	米、小麦粉、砂糖、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、冷凍豆腐、バター	なす、バナナ、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、ウルトラ菓子	エネルギー 360 たんぱく質 12.9 カルシウム 135 食物繊維 3.3 食塩 1.2	ホットケーキ
7 木	ごはん	マーボーナス キャベツ人参しめじの炒め物 卵・ほうれん草のスープ くだもの(みかん) ヨーグルト	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、卵、牛乳、豚ひき肉、米みそ、バター	なす、キャベツ、みかん缶、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しめじ、グリーンピース、にんにく	エネルギー 331 たんぱく質 13.2 カルシウム 128 食物繊維 3.1 食塩 1.1	フレンチトースト
8 金	さけごまごはん	小田巻蒸し 白菜とほうれん草のゆかり和え 里芋と小松菜の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	里芋、米、そうめん、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ、さけ	黄桃缶、はくさい、ほうれん草、こまつな、にんじん、しいたけ、いんげん、かんばんよう	エネルギー 313 たんぱく質 15.3 カルシウム 148 食物繊維 3.5 食塩 1.4	フルーツヨーグルト
11 月	食パン マレードジャム	スパニッシュオムレツ キャベツいんげん人参のソテー なすと青梗菜のスープ くだもの(キウイ) ダノン	食パン、じゃがいも、油、片栗粉	ダノン、卵、牛乳、豚ひき肉、バター、チーズ	なす、ゴールデンキウイ、にんじん、キャベツ、バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、いんげん、いちごジャム	エネルギー 324 たんぱく質 14.7 カルシウム 182 食物繊維 5.9 食塩 1.9	バナナマフィン
12 火	ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ キャベツとほうれん草の甘酢和え 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ひき肉	キャベツ、バナナ、とうがん、にんじん、ねぎ、ねぎ、ほうれん草、いんげん	エネルギー 322 たんぱく質 12.9 カルシウム 152 食物繊維 3.3 食塩 1.2	プリン
13 水	ごはん	かじきのチーズ焼き、にんじん甘煮 ほうれん草白海苔巻和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、片栗粉	牛乳、かじき、チーズ、米みそ、かつお節	かぼちゃ、みかん缶、はくさい、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、のり	エネルギー 317 たんぱく質 16.9 カルシウム 151 食物繊維 3.2 食塩 1.4	りんご蒸しパン
14 木	三食丼	里芋と麩の煮つけ 豆腐とキャベツの味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、里芋、砂糖、麩	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、米みそ、バター	白桃缶、ほうれん草、キャベツ	エネルギー 345 たんぱく質 16.3 カルシウム 130 食物繊維 2.4 食塩 1.5	パパロア

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱やかになる	体を作る	体の調子を整える		
15 金	ごはん	鶏肉のムニエル野菜ソース キャベツときゅうりとブロッコリーのサラダ 大根とほうれん草のスープ くだもの(りんご) ヨーグルト	米、小麦粉、油	ヨーグルト、鶏肉、バター	だいこん、りんご、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、いんげん	エネルギー 353 たんぱく質 16.4 カルシウム 116 食物繊維 3.0 食塩 1.2	ゼリー
18 月	ごはん	五目卵焼き はくさいと人参とほうれん草の湯葉かつお和え かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ、かつお節	かぶ、バナナ、はくさい、ほうれん草、にんじん、かぶの葉、たまねぎ、しいたけ、のり	エネルギー 311 たんぱく質 13.0 カルシウム 148 食物繊維 2.7 食塩 1.5	チーズ蒸しパン
19 火	グリーンチーズ ライス	ホワイトソースのハンバーグ、里にんじん キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ なすと小松菜のスープ くだもの(いちご) 牛乳、クリスマスケーキ	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、卵、バター	なす、キャベツ、いちご、にんじん、たまねぎ、トマト、こまつな、きゅうり、ほうれん草	エネルギー 317 たんぱく質 13.5 カルシウム 167 食物繊維 2.8 食塩 1.1	全員に、クリスマスケーキがつくためおやつなし
20 水	しらすごはん	ブロッコリー豆腐 切り干し大根煮つけ じゃが芋と万能ねぎの味噌汁 くだもの(キウイ) ダノン	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	卵、ダノン、油揚げ、しらす、米みそ	ゴールデンキウイ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん	エネルギー 323 たんぱく質 15.3 カルシウム 199 食物繊維 4.8 食塩 1.7	ミルク餅
21 木	ごはん	チキンのコンチヨ焼き、ブロッコリー ラタトゥイユ だいこんとほうれん草のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ	だいこん、りんご、ブロッコリー、トマト、ほうれん草、なす、クリームコーン、きゅうり、たまねぎ、にんにく	エネルギー 321 たんぱく質 15.8 カルシウム 106 食物繊維 2.7 食塩 1.4	かぼちゃ蒸しパン
22 金	ごはん	さわらの幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 そうめんと手揉麩のすまし汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、そうめん、麩、片栗粉	牛乳、さわら、小豆	かぼちゃ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ゆず、ゆず	エネルギー 336 たんぱく質 16.3 カルシウム 96 食物繊維 4.1 食塩 1.6	ミルクココアプリン
25 月	ごはん	ローストチキン、いんげん キャベツとにんじんのごまヨササラダ 冬瓜と万能ねぎのスープ フルーツポンチ ヨーグルト	米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、鶏肉	とうがん、キャベツ、いんげん、ねぎ、白桃缶、みかん缶、バナナ、にんじん	エネルギー 322 たんぱく質 16.4 カルシウム 138 食物繊維 4.1 食塩 1.0	ホットケーキ
26 火	中華丼	春雨サラダ 里芋とほうれん草の中華スープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、里芋、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉	バナナ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、しいたけ	エネルギー 300 たんぱく質 10.1 カルシウム 114 食物繊維 2.6 食塩 1.3	チーズマフィン
27 水	チキン カレー	キャベツとみかんのサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、バター、チーズ	キャベツ、かぶ、白桃缶、たまねぎ、みかん缶、にんじん、かぶの葉、きゅうり、にんにく	エネルギー 329 たんぱく質 15.8 カルシウム 139 食物繊維 4.4 食塩 1.1	パパロア
28 木	年越し うどん	えび天ぷら 野菜の煮物 くだもの(みかん) 牛乳	うどん、じゃがいも、小麦粉、油、麩、片栗粉、砂糖	牛乳、えび、卵	みかん缶、たまねぎ、いんげん、ほうれん草、にんじん、グリーンピース	エネルギー 348 たんぱく質 15.6 カルシウム 110 食物繊維 5.6 食塩 2.2	おかき

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。

※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。