様式F113

2024年12月

献　立　表

※マヨネーズ⇒マヨドレ（卵不使用）を使用
※焼きそばめん⇒卵不使用
※カスタードクリーム⇒卵不使用

未来保育クラブ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			延長
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	ビビンバ丼 春雨サラダ 青梗菜のスープ 柿	バウンドケーキ 牛乳	めし、砂糖、小麦粉、バター、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵⇒除去、ハム（卵白不使用）	かき、もやし（ゆで）、ほうれんそう（ゆで）、チンゲンサイ、にんじん皮むき（ゆで）、きゅうり、にんじん、ねぎ、オレンジ、干し	芋もち
3	火	ほうとう風うどん 豆腐ボール きゅうりとツナの酢の物 ドライプルーン	ドリア 牛乳	干しうどん（ゆで）、めし、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、減塩みそ、釜揚げしらす、ウインナー	キャベツ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、ミックスベジタブル（冷凍）、ドライプルーン、にんじん皮むき、しめじ、マッシュ	かぼちゃの茶巾
4	水	ご飯　みそ汁（鶏もも・もやし） はんぺんの磯辺揚げ　バナナ ⇒ちくわの磯辺揚げ 小松菜の納豆あえ	ごまトースト 牛乳	めし、食パン、無塩バター、油、小麦粉、砂糖、すりごま、マヨドレ、ねりごま、ごま油	牛乳、はんぺん⇒ちくわ（卵不使用）、挽きわり納豆、しらす干し、減塩みそ、鶏もも肉	もやし、バナナ、こまつな、にら、にんじん、あおのり	いなりずし
5	木	ご飯　グレープフルーツ 鶏肉の照り焼き 大根サラダ みそ汁（きゃべつ・しめじ）	蒸しパン（黒糖・卵なし） 牛乳	めし、小麦粉、黒砂糖、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、減塩みそ	だいこん（ゆで）、グレープフルーツ、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん皮むき（ゆで）	クラッカーサンド、チーズ
6	金	クロワッサン　白菜ときのこのサラダ ⇒食パン　コーンスープ スペイン風オムレツ　ヨーグルト ⇒ポテトグラタン	おにぎり（とりそぼろ） 牛乳	クロワッサン（生協）⇒食パン、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵⇒ホワイトソース、鶏ひき肉、ベーコン（卵白不使用）、ハム（卵白不使用）	クリームコーン缶、はくさい、コーン缶、ねぎ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん皮むき、きゅうり、ピーマン、いちご	蒸し芋
7	土	ご飯　オレンジ 豚大根 にんじんのゴマあえ みそ汁（豆腐・ねぎ）	アップルポテト 牛乳	めし、さつまいも、砂糖、無塩バター、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、淡色みそ、かつお節	だいこん、オレンジ、にんじん、りんご、ねぎ、万能ねぎ	バウムクーヘン⇒ドーナツ（卵白不使用）
8	日						
9	月	ご飯　みかん レバニラ炒め 里芋の白煮 みそ汁（大根・なめこ）	わかめおにぎり 牛乳	めし、さといも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚レバー、淡色みそ	みかん、もやし、だいこん、にら（ゆで）、なめこ、にんじん（ゆで）、しょうが	バナナスコーン
10	火	ご飯　りんご 豆腐の野菜そぼろ煮 ベイクドじゃが（あおのり） みそ汁（にらたま⇒麩）	マカロニきなこ 牛乳	めし、じゃがいも、マカロニ（ゆで）、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵⇒焼き麩、豚ひき肉、淡色みそ、きな粉	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、あおのり	鬼まんじゅう
11	水	ご飯　プチゼリー たらの煮付け 鶏元とささ身のごまマヨ和え（さつまいも） 豚汁	アメリカンドッグ 牛乳	めし、さつまいも、ホットケーキ粉、しらたき、油、マヨドレ、すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、たら、魚肉ソーセージ（卵白不使用）、鶏ささ身、豚肉（肩ロース）、減塩みそ、卵（卵白不使	だいこん、にんじん、いんげん、ねぎ、ごぼう	じゃがベーコンのチーズ焼き
12	木	ご飯　バナナ ポークチャップ ピーマンのツナあえ みそ汁（なす・玉ねぎ）	おふラスク 牛乳	めし、砂糖、焼ふ、ねりごま、無塩バター、油、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	たまねぎ、バナナ、にんじん、なす、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	わかめおにぎり
13	金	ご飯　オレンジ とり天 トマトサラダ みそ汁（豆腐・えのき）	ヨーグルト（ブルーベリー） 麦茶	めし、マヨドレ、片栗粉、小麦粉、油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、減塩みそ、卵⇒除去	トマト、オレンジ、きゅうり、ブルーベリージャム、えのきたけ、しょうが、にんにく	ホットケーキ（卵不使用）
14	土	ご飯　りんご 豆腐のつくね焼き 切干し大根の煮物 みそ汁（ほうれん草・麩）	スイートポテト 牛乳	めし、さつまいも、砂糖、パン粉、無塩バター、焼ふ、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、卵⇒除去、減塩みそ、卵(黄)⇒除去	りんご、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき	せんべい、チーズ
15	日						
16	月	ご飯　グレープフルーツ 鶏肉のチーズ焼き コールスローサラダ みそ汁（さつま芋・れんこん）	五平もち 牛乳	めし、さつまいも、マヨドレ、砂糖、ねりごま食パン	牛乳、鶏もも肉、チーズ、淡色みそ、減塩みそ ベーコン（卵白不使用）	キャベツ、グレープフルーツ、れんこん、にんじん、コーン缶	カリカリトースト

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			延長
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	火	焼きそば スティック野菜 中華風コーンスープ バナナ	マドレーヌ 牛乳	焼きそばめん、砂糖、小麦粉、バター、マヨドレ、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵⇒除去、淡色みそ	バナナ、きゅうり、クリームコーン缶、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん（ゆで）、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、レモ	こんぶおにぎり
18	水	ご飯　ドライプルーン 豚肉の香味焼き しらあえ みそ汁（きゃべつ・油揚げ）	マシュマロおこし（ごま） 牛乳	めし、ごま、コーンフレーク、黒ごま、砂糖、バター、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ（油抜き）	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ドライプルーン、ねぎ、にんにく	ツナサンド
19	木	ご飯　りんご 鶏肉のみそからめ焼き ごまじゃが ちゃんこ汁	ビーフン 牛乳	めし、じゃがいも、ビーフン、すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉（肩ロース）、淡色みそ	りんご、はくさい、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、にら、しいたけ、えのきたけ、みずな、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップライス
20	金	ロールパン　カブのスープ ⇒食パン　プチゼリー 白身魚のタンドリー焼き かぼちゃサラダ	きつねご飯 牛乳	ロールパン⇒食パン、米、パン粉、マヨドレ、砂糖、油	牛乳、かれい、ヨーグルト(無糖)、ハム（卵白不使用）、油揚げ	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんじん皮むき、かぶ・葉ピーマン	餃子の皮ピザ
21	土	親子丼⇒焼き鶏丼 春雨サラダ みそ汁（白菜・ねぎ） バナナ	蒸しパン（いちごジャム） 牛乳	めし、米粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油 餃子の皮	牛乳、鶏もも肉、卵⇒除去、豆乳、ハム（卵白不使用）、減塩みそ チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、いちごジャム	ドーナツ（卵不使用）
22	日						
23	月	ご飯　グレープフルーツ 鶏肉のトマト煮 エッグサラダ⇒ツナサラダ みそ汁（切り干し）	アップルパイ 牛乳	めし、ぎょうざの皮、砂糖、油、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、卵⇒除去、淡色みそ	りんご、ホールトマト缶詰、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、切り干しだいこ	ホットケーキ（卵不使用）
24	火	カレーライス ささみとキャベツの和え物 味噌スープ ヨーグルト	あげぱん（きな粉） 牛乳	めし、ロールパン⇒食パン、じゃがいも、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、ベーコン（卵白不使用）、きな粉、淡色みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、いちごジャム	鮭おにぎり
25	水	トナカイごはん　プチゼリー ハンバーグ ツリーポテトサラダ 豆乳スープ（はくさい・ベーコン）	ブッシュドノエル 牛乳	めし、じゃがいも（蒸し）、砂糖、小麦粉、パン粉、マヨドレ、バター、油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵⇒除去、生クリーム、ベーコン（卵白不使用）、ハム（卵白不使	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、いちご、れんこん、にんじん皮むき、ブロッコリー、バナナ	クラッカーサンド（ジャム）、チーズ
26	木	ご飯　みかん 豚肉の柳川風 和風サラダ みそ汁（豆苗・あおさ）	バナナカスタードトースト 牛乳	めし、食パン、砂糖、油	牛乳、卵⇒除去、豚肉(肩ロース)、油揚げ、淡色みそ	はくさい（ゆで）、みかん、にんじん、バナナ、きゅうり、ごぼう、にんじん（ゆで）、トウミョウ、みつば、あおさ	菜飯おにぎり
27	金	鶏そば ツナのさんが焼き いんげんのごまマヨネーズあえ りんご	牛乳寒天（みかん） 麦茶	干しそうめん（ゆで）、じゃがいも（蒸し）、砂糖、マヨドレ、すりごま	鶏もも肉、牛乳、ツナ水煮缶、かまぼこ（卵不使用）、淡色みそ	りんご、いんげん、みかん缶、ねぎ、万能ねぎ、にんじん、かんてんクック	さつまいももち
28	土	チキンライス マカロニサラダ ポテトスープ グレープフルーツ	メープルトースト 牛乳	めし、食パン、じゃがいも、マカロニ、バター、メープルシロップ、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏むね肉、ゆで卵⇒除去、ウインナーソーセージ（卵白不使用）、魚肉ソーセージ（卵白不使用）	グレープフルーツ、たまねぎ、ミックスベジタブル（冷凍）、にんじん、きゅうり	ワッフル⇒蒸し芋
29	日						
30	月						
31	火						

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）				
	エネルギー	554 kcal	鉄	1.8 mg
	たんぱく質	21.4 g	カルシウム	222 mg
	脂質	18.0 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	5.6 g