様式F113

2024年12月

献　立　表

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	パウンドケーキ 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、ハム	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　バナナ はんぺんの磯辺揚げ 小松菜の納豆あえ みそ汁(鶏もも・もやし)	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、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　ヨーグルト スペイン風オムレツ 白菜ときのこのサラダ コーンスープ	おにぎり(とりそぼろ) 牛乳	クロワッサン(生協)、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、ベーコン、ハム	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
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)	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、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 鎌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、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、減塩みそ、卵、油揚げ	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	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
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、減塩みそ、卵(黄)	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	牛乳、鶏もも肉、チーズ、淡色みそ、減塩みそ	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
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、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　プチゼリー 白身魚のタンドリー焼き かぼちゃサラダ カブのスープ	きつねご飯 牛乳	ロールパン、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、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	餃子の皮ピザ
21	土	親子丼 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	牛乳、鶏もも肉、卵、豆乳、ハム、減塩みそ	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
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 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、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
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、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、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、生クリーム、ベーコン、ハム、かつお節	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、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、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、ウインナーソーセージ、魚肉ソーセージ	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
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