



12月の献立表



栄養素	区分	食事摂取基準		給与栄養量	
		乳児	幼児	乳児	幼児
熱量(kcal)		465	400	546	448
蛋白質(g)		15~23	14~24	20.5	19.6
脂肪(g)		10~16	13~19	19.9	20.0
カルシウム(mg)		215	285	257	240

乳児：10時おやつ・昼食（主食＋副菜）・3時おやつ
 幼児：昼食（副菜）・3時おやつ

日曜日	曜日	乳幼児		使用材料3色食品表			乳児	乳幼児
		主食 (乳児のみ)	昼食	赤 ＜血・肉・骨・歯のもと＞	黄 ＜力や体温のもと＞	緑 ＜体の調子を整える＞	10時のおやつ	3時のおやつ
1	金		おでん 白菜のごま和え・オレンジ	牛乳・ちくわ・とり肉・かつお節・昆布・かまぼこ・きなこ	米・クラッカー・里芋・ごま・砂糖・マカロニ	こんにやく・大根・人参・白菜・オレンジ・りんご	クラッカー	りんご マカロニきなこ
2	土		ミートスパゲティ キャベツのサラダ・バナナ	牛乳・合びきミンチ・ツナ	スパゲティ・あられ・油・砂糖	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン・バナナ	あられ	
4	月		から揚げ オニオンスーフ・白菜とりんごのサラダ	牛乳・とり肉・ベーコン・かつお節・たまご	米・クッキー・小麦粉・かたくりこ・油・バター・砂糖・アーモンド	玉ねぎ・人参・パセリ・白菜・りんご・きゅうり・バナナ・みかん	クッキー	みかん バナナケーキ
5	火		カレーライス わかめサラダ・オレンジ	牛乳・豚肉・わかめ	米・おかき・じゃがいも・小麦粉・油・バター・砂糖・さつまいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・りんご・キャベツ・オレンジ・キウイフルーツ	おかき	キウイ さつまいもの天ぷら
6	水		さばの煮付け かぼとちゅうりの酢の物・すまし汁	牛乳・さば・しらす干し・わかめ・だし昆布・かつお節・寒天	米・麦・クラッカー・砂糖・ふ・ビスケット	生姜・こんにやく・かぶ・きゅうり・人参・ねぎ・もも缶・パイナップル	クラッカー	ビスケット カクテルゼリー
7	木		ポルシ千風 キャベツとちゅうりのサラダ・みかん	牛乳・牛肉・ベーコン・生クリーム・わかめ	ロールパン・せんべい・じゃがいも・油・ごま・米	かぶ・ピーズ・人参・玉ねぎ・セロリ・にんにく・キャベツ・レズン・きゅうり・みかん・りんご	せんべい	りんご わかめおにぎり
8	金		とり肉の照り焼き 白菜のごま和え・豚汁	牛乳・とり肉・豚肉・油あげ・いりこ・みそ	米・クッキー・砂糖・ごま・じゃがいも・クラッカー	白菜・人参・大根・こんにやく・白ねぎ・りんご・レモン・オレンジ	クッキー	オレンジ クラッカーの人参ジャム添え
9	土		肉うどん キャベツのレモン漬け・バナナ	牛乳・牛肉・かつお節	うどん・おかき・油・砂糖	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ねぎ・キャベツ・レモン・バナナ	おかき	
11	月		豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ・みそ汁	のり・牛乳・豚肉・みそ・いりこ	米・クラッカー・油・スパゲティ・マヨネーズ・食パン・バター・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・ブロッコリー・コーン・かぶ・しめじ・ねぎ・りんご	クラッカー	りんご ラスクパン
12	火		すき焼き風煮 大根とちゅうりの酢の物・バナナ	牛乳・牛肉・焼き豆腐・たまご	米・あられ・ふ・油・砂糖・小麦粉・無塩バター・コーンフレーク	玉ねぎ・白菜・白ねぎ・こんにやく・えのき・大根・きゅうり・人参・バナナ・レズン・キウイフルーツ	あられ	キウイ ロックビスケット
13	水		アドボ れんこんのマヨネーズ焼き・みそ汁	牛乳・とり肉・青のり・みそ・いりこ・カルピス・寒天	米・クッキー・ごま・マヨネーズ・さつまいも・砂糖・クラッカー	玉ねぎ・れんこん・人参・ねぎ	クッキー	クラッカー ホワイトゼリー
14	木		白身魚のタルタルソース ミネストローネ・みかん	牛乳・メルルーサ・たまご・ベーコン・かつお節・ウインナー	ロールパン・せんべい・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・マカロニ・米	パセリ・玉ねぎ・キャベツ・人参・グリーンピース・トマト・にんにく・みかん・ねぎ・バナナ	せんべい	バナナ チャーハン
15	金		マーボー豆腐 もやしのごま酢和え・バナナ	牛乳・豆腐・豚ミンチ・みそ	米・ビスケット・ごま油・砂糖・かたくりこ・ごま・さつまいも	玉ねぎ・人参・干しいたけ・生姜・にんにく・ねぎ・もやし・きゅうり・バナナ・りんご	ビスケット	りんご 焼き芋
16	土		五目中華そば 大根の即席漬け・オレンジ	牛乳・豚肉・かつお節・昆布	中華そば・あられ・油・ごま油・砂糖	人参・キャベツ・干しいたけ・もやし・ねぎ・大根・オレンジ	あられ	
18	月		大豆のいそ煮 わかめの酢の物・すまし汁	牛乳・大豆・豚肉・ひじき・わかめ・豆腐・かつお節・だし昆布	米・おかき・油・砂糖・ごま・ごま油・小麦粉・アーモンド・バター	こんにやく・人参・グリーンピース・もやし・コーン・しめじ・ねぎ・りんご	おかき	りんご スノーボールクッキー
19	火		親子丼 炒めサラダ・バナナ	牛乳・とり肉・たまご・油あげ・しらす干し・青のり	米・クッキー・油・かたくりこ・砂糖・食パン・マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・人参・ねぎ・干しいたけ・大根・れんこん・バナナ・キウイフルーツ	クッキー	キウイ じゃこのせーすト
20	水		ちくわの磯辺揚げ もやしのごま和え・みそ汁	牛乳・ちくわ・青のり・みそ・いりこ・ヨーグルト	米・せんべい・小麦粉・かたくりこ・油・ごま・砂糖・じゃがいも・ビスケット	ブロッコリー・もやし・きゅうり・人参・えのき・ねぎ・もも缶・みかん缶	せんべい	ビスケット フルーツヨーグルト
21	木		マーメイドポーク ポイルキャベツ・コンスーフ・りんご	牛乳・豚肉・ベーコン・かつお節	食パン・クラッカー・小麦粉・油・マーメイド・米・ごま	キャベツ・人参・クリームコーン・コーン・玉ねぎ・パセリ・りんご・キウイフルーツ	クラッカー	キウイ おかきおにぎり
22	金		高野豆腐のうま煮 南瓜サラダ・みかん	牛乳・高野豆腐・とり肉・寒天	米・あられ・油・砂糖・ごま・マヨネーズ・クッキー	玉ねぎ・人参・干しいたけ・いんげん・かぼちや・きゅうり・コーン・みかん・もも缶・りんごジュース	あられ	クッキー りんごゼリー
23	土		煮込みうどん 白菜のおかきおにえ・オレンジ	牛乳・牛肉・かつお節	うどん・せんべい・油	玉ねぎ・人参・ねぎ・ごぼう・白菜・オレンジ	せんべい	
25	月		肉じゃが きゅうりの酢の物・バナナ	牛乳・牛肉・かつお節・しらす干し・魚肉ソーセージ・青のり	米・クラッカー・じゃがいも・油・砂糖	玉ねぎ・人参・こんにやく・いんげん・きゅうり・もやし・バナナ・切干し大根・キャベツ・オレンジ	クラッカー	オレンジ 切り干し大根の焼きそば
26	火		ささみの磯辺揚げ ほうれん草の白和え・すまし汁	牛乳・ササミ・たまご・青のり・豆腐・みそ・わかめ・だし昆布・かつお節・かえりいりこ	米・せんべい・小麦粉・かたくりこ・油・砂糖・ごま・アーモンド・バター	ほうれん草・人参・こんにやく・えのき・キウイフルーツ	せんべい	キウイ いりこの塩/酢・キャラメル
27	水		松風焼き 紅白なます・みそ汁	牛乳・とりミンチ・たまご・みそ・青のり・油あげ・いりこ・寒天	米・ビスケット・油・パン粉・砂糖・クッキー	玉ねぎ・大根・人参・ねぎ・みかんジュース	ビスケット	クッキー キャロットゼリー
28	木		鮭とじゃが芋のミルク煮 フロッキーのツナマヨネーズ・オレンジ	牛乳・鮭・ツナ・たまご・かつお節	ロールパン・あられ・じゃがいも・小麦粉・バター・油・マヨネーズ・米	マッシュルーム・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・ブロッコリー・オレンジ・ねぎ・りんご	あられ	りんご 雑炊
行事食			カレーピラフ フライドチキン・ツリーサラダ きらきらスーフ・りんご	牛乳・ベーコン・とり肉・はんぺん・かつお節・だし昆布・たまご・生クリーム	おかき・米・バター・小麦粉・油・じゃがいも・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖	玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・ブロッコリー・ミニトマト・パセリ・りんご・もも缶・みかん缶・キウイフルーツ	おかき	フルーツバターケーキ

2023年度 三原市こども部こども保育課

12月給食目標 身体を動かして楽しくおいしく食べよう！



食材購入・天候の都合などにより、献立や材料が変更になる場合もあります。予めご了承ください。