



12月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R5.12

| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 昼食 | 3時のおやつ | 体のもとになる | 熱や力になる | 体の調子を整える | エネルギー | |
|----|----|------------|---|----------------------|----------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| | | | | | | | | 未満児 エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量 | 3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量 |
| 1 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 レバーの胡麻ソースからめ かぼちゃのサラダ なすの味噌汁 オレンジ | 牛乳 豆乳もち | 牛乳 豆乳 ハム 豚レバー きな粉 | 米 三温糖 油 | オレンジ かぼちゃ なす 玉ねぎ きゅうり えのきたけ コーン 万能ねぎ | 499 19.3 16.9 1.0 | 610 23.8 20.4 1.3 |
| 2 | 土 | 牛乳 せんべい | ご飯 さけのコーンマヨ焼き さつま芋の煮物 キャベツの味噌汁 パナナ | 牛乳 あんぱん | 牛乳 鮭 豆乳 チーズ | 米 さつま芋 あんパン 油 | バナナ キャベツ えのきたけ すき昆布 わかめ ｸﾘｰﾑｺﾝ | 502 20.0 13.0 1.4 | 600 24.5 15.3 1.8 |
| 4 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 ポークチャップ 小松菜のしらす和え 野菜のコーンスープ みかん | 牛乳 大学芋 | 牛乳 豚肉 豆乳 しらす | 米 さつま芋 油 | みかん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん ｸﾘｰﾑｺﾝ | 500 21.2 16.2 1.0 | 599 25.0 19.0 1.2 |
| 5 | 火 | 牛乳 せんべい | ご飯 鶏肉のトマト煮 大根とツナの和え物 かぶのスープ グレープフルーツ | 牛乳 きな粉おはぎ | 牛乳 鶏肉 ツナ ｷﾞｰｽ きな粉 豆乳 | 米 もち米 三温糖 油 | ホールトマト缶 グレープフルーツ かぶ 玉ねぎ 大根 きゅうり にんじん かぶ 赤ｷﾞｰｽ 黄ｷﾞｰｽ | 492 19.8 16.6 1.2 | 600 24.7 20.6 1.6 |
| 6 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 中華風ローストチキン はるさめサラダ 押麦のスープ オレンジ | 牛乳 ホットケーキ | 牛乳 鶏肉 卵 | 米 ｷｯﾁﾝｷﾞｰｽ 押麦 春雨 三温糖 油 | オレンジ キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト にんじん えのきたけ コーン缶 | 479 18.7 15.9 1.1 | 584 22.9 19.4 1.4 |
| 7 | 木 | 牛乳 せんべい | ご飯 鶏のから揚げ ほうれん草とえのきのお浸し かぼちゃの味噌汁 りんご | 牛乳 ツナパン | 牛乳 鶏肉 ツナ 卵 | 米 ｷｯﾁﾝｷﾞｰｽ 油 三温糖 | ほうれん草 りんご かぼちゃ 青梗菜 えのきたけ にんじん 玉ねぎ | 494 19.7 20.6 1.4 | 605 24.4 26.1 1.8 |
| 8 | 金 | 牛乳 せんべい | 麦ご飯 擬製豆腐 もやしとわかめのナムル 五目味噌汁 パナナ | 牛乳 フライドポテト | 牛乳 豆腐 卵 油揚げ | 米 ﾜｲﾄﾞﾎﾞﾃﾄ さつま芋 油 三温糖 押麦 | バナナ もやし にんじん 大根 白菜 しいたけ ひじき わかめ | 488 18.5 17.6 1.3 | 599 22.7 21.8 1.6 |
| 9 | 土 | 牛乳 せんべい | 中華丼 さつま芋のレモン煮 もやしの味噌汁 もも缶 | 牛乳 豆乳プリン | 牛乳 卵 豚肉 油揚げ | 米 さつま芋 三温糖 押麦 | もも缶 白菜 もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ レモン わかめ | 486 18.5 18.0 1.3 | 597 22.8 22.3 1.6 |
| 11 | 月 | 牛乳 せんべい | ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 青梗菜の昆布和え じゃが芋のすまし汁 パナナ | 牛乳 スイートパンプキン | 牛乳 鮭 卵 | 米 じゃが芋 油 三温糖 バター | バナナ 南瓜 キャベツ 青梗菜 もやし 玉ねぎ にんじん わかめ 塩昆布 | 478 20.1 13.2 1.3 | 582 25.0 15.5 1.7 |
| 12 | 火 | 牛乳 せんべい | ご飯 肉団子の酢豚風 きゅうりの中華風サラダ 豆腐のすまし汁 みかん缶 | 牛乳 がんづき 【郷土料理】 | 牛乳 豚肉 豆腐 ハム 油揚げ | 米 黒砂糖 油 春雨 三温糖 | みかん缶 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり 白菜 しいたけ ビーマン | 504 18.9 16.8 1.3 | 604 23.1 20.5 1.7 |
| 13 | 水 | 牛乳 せんべい | 愛情弁当 | 牛乳 焼きそば | 牛乳 豚肉 えび | 焼きそば麵 油 | キャベツ 小松菜 もやし ビーマン 青のり | 229 20.5 12.0 0.8 | 248 11.7 13.8 1.0 |
| 14 | 木 | 牛乳 せんべい | ご飯 ポークビーンズ コールスローサラダ おくらスープ りんご | 牛乳 雑炊 | 牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 | 米 じゃが芋 油 三温糖 | 玉ねぎ キャベツ りんご にんじん トマト缶 おくら キャベツ コーン いら | 496 18.7 16.9 1.4 | 598 22.3 19.9 1.5 |
| 15 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 ミートローフ ほうれん草のナムル キャベツの味噌汁 もも缶 | 牛乳 ミニたい焼き | 牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ | 米 油 | もも缶 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ れんこん かぼちゃ コーン | 488 19.5 15.9 1.2 | 593 23.7 19.0 1.6 |
| 16 | 土 | | 発表会 | | | | | | |
| 18 | 月 | 牛乳 せんべい | カレーライス 春雨サラダ 豆腐スープ みかん | 麦茶 おからクッキー | 豆腐 豚肉 卵 おから ハム 牛乳 | 米 じゃが芋 バター 押麦 油 三温糖 春雨 | みかん 玉ねぎ きゅうり トマト にんじん ねぎ レーズン わかめ | 520 16.3 21.1 1.6 | 599 16.8 23.7 2.0 |
| 19 | 火 | 牛乳 せんべい | 麦ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の塩ごま和え 納豆の味噌汁 グレープフルーツ | 牛乳 焼きとうもろこし | 牛乳 豚肉 納豆 | 米 三温糖 油 | グレープフルーツ 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん 小松菜 コーン缶 ねぎ | 481 18.9 16.2 1.1 | 605 23.8 20.1 1.4 |
| 20 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 さわらのごま焼き 小松菜のごま酢和え かぼちゃのほうとう風 パナナ | 牛乳 キャロットゼリー | 牛乳 さわら 豚肉 ツナ | 米 三温糖 油 | バナナ にんじん かぼちゃ もやし 小松菜 大根 ねぎ ごぼう オレンジ果汁 | 497 20.5 15.4 1.1 | 606 25.5 18.5 1.3 |
| 21 | 木 | 牛乳 せんべい | ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 青梗菜とハムの中華和え さつま芋の味噌汁 りんご | 牛乳 スコーン | 牛乳 生揚げ 豚肉 ハム | 米 さつま芋 三温糖 油 | りんご 青梗菜 玉ねぎ もやし 大根 ねぎ にんじん | 506 18.4 18.2 1.4 | 595 21.4 21.3 1.8 |
| 22 | 金 | 牛乳 せんべい | 【クリスマス誕生会】 チキンライス もみの木ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー フライドポテト ポトフ フルーツゼリー | 牛乳 クリスマスケーキ | 牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾊﾞｰﾝ | 米 ﾜｲﾄﾞﾎﾞﾃﾄ 三温糖 バター | かぶ ほうれん草 玉ねぎ みかん缶 キャベツ パイン缶 にんじん | 630 24.2 26.6 1.3 | 771 29.2 32.9 1.7 |
| 23 | 土 | 牛乳 せんべい | マーボー豆腐丼 もやしとわかめのナムル 青梗菜の味噌汁 パイン缶 | 牛乳 芋ようかん | 牛乳 豆腐 豚肉 | 米 さつま芋 三温糖 油 | パイン缶 もやし にんじん 青梗菜 玉ねぎ ねぎ わかめ えのきたけ | 443 16.1 13.8 1.2 | 529 19.4 16.6 1.6 |
| 25 | 月 | 牛乳 せんべい | わかめご飯 納豆ボール きゅうりとツナの酢物 大根とえのきの味噌汁 オレンジ | 牛乳 バナナケーキ | 牛乳 豚肉 納豆 ツナ | 米 三温糖 油 | オレンジ キャベツ 大根 バナナ ねぎ きゅうり えのきたけ | 485 19.2 18.1 1.3 | 592 23.7 22.5 1.6 |
| 26 | 火 | 牛乳 せんべい | バターロール 鮭のポテト焼き 白菜とツナのごま和え 押麦のスープ みかん | 牛乳 チャーハン | 牛乳 鮭 豚肉 ツナ | パン 押麦 油 マッシュポテト | みかん 白菜 キャベツ 青のり にんじん トマト 玉ねぎ えのきたけ ビーマン | 458 19.2 18.1 1.3 | 558 26.9 17.6 1.9 |
| 27 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 肉じゃが 小松菜のごま和え なめこの味噌汁 パナナ | 牛乳 かぼちゃドーナツ | 牛乳 豚肉 卵 | じゃが芋 米 三温糖 バター | バナナ 玉ねぎ 小松菜 大根 にんじん かぼちゃ なめこ グリーンピース | 480 15.8 16.3 1.2 | 585 18.9 19.8 1.5 |
| 28 | 木 | 牛乳 せんべい | ご飯 マーボーなす きゅうりの中華サラダ かぶのスープ パイン缶 | 野菜ジュース 豆乳プリン | 豆腐 豚肉 ツナ ベーコン | 春雨 米 三温糖 油 春雨 | 野菜ジュース かぶ パイン缶 なす もやし にんじん ねぎ きゅうり | 486 14.6 15.5 1.3 | 546 14.8 16.6 1.6 |
| 29 | 金 | | 年末休み | | | | | | |
| 30 | 土 | | 年末休み | | | | | | |