

令和 8年 12月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立表		午後おやつ 献立表	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 幼児	完全給食 副食給食		血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 える	調味料・その他		乳児	幼児
1 ・ 15	火	ごはん ツナ入り卵焼き れんこんのきんぴら 味噌汁(切干し大根・ほうれん草)		牛乳 焼き芋	牛乳 卵 まぐろ油漬缶 味噌	はいが精米,砂糖 油 胡麻油 白胡麻 さつま芋	玉ねぎ れんこん 人参 切干し大根 ほうれん草	塩 みりん だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	446kcal 14.7g 13.4g 1.3g	359kcal 13.9g 14.2g 1.5g
2 ・ 16	水	ごはん 豆腐のつくね焼き ブロッコリーの塩茹で 煮豆 味噌汁(麩・玉ねぎ)		牛乳 りんご入り蒸しパン	牛乳,綿豆腐 鶏挽肉 大正金時豆 味噌 豆乳	はいが精米,油 パン粉 砂糖 麩 小麦粉	人参 玉ねぎ 干ひじき ブロッコリー りんご	しょう油 塩 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 16.6g 14.0g 1.1g	387kcal 16.4g 15.0g 1.4g
3 ・ 17	木	ロールパン チキングラタン 甘酢和え 白菜スープ みかん		のむヨーグルト いりこの青のり風味 パイ菓子 塩味せんべい	鶏むね肉(皮なし) スキムミルク,粉チーズ 綿豆腐 ジョアマスカット いりこ,牛乳(乳児のみ)	ロールパン,マカロニ 油,バター 小麦粉,パン粉 春雨,砂糖 胡麻油,ホームバイ,星たべよ	玉ねぎ,バセリ 小松菜,コーン 白菜,人参 みかん 青のり	塩,こしょう 水,コンソメ 酢 しょう油 鶏ガラスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 18.9g 16.8g 1.8g	362kcal 17.4g 12.7g 1.7g
4 ・ 18	金	ごはん 魚のフライ 切干し大根のナムル 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ)		牛乳 黒みつトースト	牛乳 むきがれい ししゃも 味噌	はいが精米,小麦粉 パン粉,油 白胡麻,胡麻油 砂糖,じゃが芋 食パン,バター,黒砂糖	切干し大根 きゅうり 人参 えのきたけ	塩,こしょう 水 酢 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 18.4g 17.0g 1.8g	452kcal 14.9g 21.2g 2.2g
5 ・ 19	土	ごはん チリコンカン 野菜ソテー 味噌汁(里芋・長ねぎ)		牛乳 おかかおにぎり	牛乳 大豆水煮 豚挽肉 味噌 花かつお	はいが精米 油 里芋 白胡麻	玉ねぎ,にんにく 生姜汁,トマト缶 キャベツ,もやし バセリ 長ねぎ	水,中濃ソース ケチャップ,しょう油 カレー粉,塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 17.4g 13.9g 1.5g	433kcal 17.5g 14.8g 1.6g
7 ・ 21	月	ジャムサンド オムレツのミートソースかけ 三色サラダ 牛乳 みかん		お茶 あんかけうどん	牛乳,卵 スキムミルク 鶏挽肉 粉チーズ 油揚げ	食パン,いちごジャム 油 米粉 乾麺 かたくり粉	玉ねぎ,ブロッコリー カリフラワー,人参 みかん もやし 小松菜	水,塩 こしょう,ケチャップ 酢,しょう油 麦茶 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439kcal 18.0g 16.0g 1.8g	388kcal 17.6g 16.4g 1.8g
8	火	ごはん 煮魚 和風スパゲティサラダ 味噌汁(じゃが芋・生わかめ)		牛乳 じゅーしい	牛乳 鯖 味噌 豚ばら肉 油揚げ	はいが精米,砂糖 スパゲティ 胡麻油 じゃが芋 油	キャベツ,人参 きゅうり 生わかめ 干しいたけ 干ひじき	だし汁 しょう油 みりん 酢 だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518kcal 19.3g 15.2g 1.7g	451kcal 20.4g 16.6g 2.1g
9	水	ごはん レバーの芝麻揚げ ほうれん草のおひたし 味噌汁(生揚げ・大根) パイン缶		牛乳 米粉のおさつスコーン	牛乳,豚レバー 花かつお 生揚げ 味噌 豆乳	はいが精米,胡麻油 かたくり粉,油 砂糖,白胡麻 さつま芋 上新粉	にんにく,生姜汁 ほうれん草,もやし 大根 パイン缶 レーズン	酒 しょう油 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512kcal 18.2g 17.8g 1.2g	444kcal 18.6g 19.9g 1.5g
10 ・ 24	木	ごはん シューマイ わかめとコーンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)		牛乳 鯖そぼろごはん	牛乳 豚挽肉 味噌 鯖水煮缶	はいが精米 油 かたくり粉 砂糖 さつま芋	玉ねぎ,生姜汁 冷凍グリーンピース 生わかめ キャベツ コーン	塩,こしょう しょう油 水 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521kcal 17.0g 14.5g 1.5g	411kcal 14.7g 13.2g 1.7g
11 ・ 25	金	味噌けんちんうどん(汁) 豚肉の香味焼き もやしの和え物 みかん		牛乳 黄名粉ドーナツ棒	牛乳 油揚げ 味噌 豚もも肉 黄名粉	乾麺,油 白胡麻 胡麻油 砂糖 小麦粉	人参,ごぼう 大根,長ねぎ にんにく,生姜汁 もやし,干ひじき ほうれん草,みかん	だし汁 みりん しょう油 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452kcal 18.5g 15.7g 1.6g	417kcal 19.2g 17.8g 1.3g
12 ・ 26	土	ごはん 生揚げの味噌炒め 黄金煮 味噌汁(コーン・キャベツ)		牛乳 カステラ	牛乳 生揚げ 豚もも肉 味噌	はいが精米,油 砂糖 さつま芋 バター カステラ	人参,玉ねぎ ピーマン 干しいたけ コーン キャベツ	しょう油 塩 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 15.7g 14.3g 1.3g	439kcal 15.5g 15.3g 1.4g
14 ・ 28	月	カレー(ライス) カミカミサラダ パイン缶		お茶 豆乳プリン	牛乳(乳児のみ) スキムミルク,味噌 豆乳、豚もも肉 ゼラチン 黄名粉	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉,マヨネーズ 白胡麻,砂糖 黒砂糖	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり パイン缶	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 15.4g 16.1g 1.1g	376kcal 13.2g 16.2g 1.4g
22	火	ごはん 魚の柚子味噌焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草のおひたし 清汁(わかめ・人参・えのきたけ)		牛乳 じゅーしい	牛乳,ぶり 味噌 花かつお 豚ばら肉 油揚げ	はいが精米 砂糖 油	ゆず,かぼちゃ ほうれん草,もやし 生わかめ,人参 えのきたけ,干しいたけ 干ひじき	しょう油 みりん だし汁 塩 だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 19.1g 15.2g 1.6g	436kcal 19.8g 16.5g 1.7g
23	水	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 和風スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉) みかん		牛乳 米粉のおさつスコーン	牛乳,鶏もも肉(皮なし) 卵 味噌 油揚げ 豆乳	はいが精米,小麦粉 コーンフレーク,油 スパゲティ,砂糖 胡麻油,さつま芋 上新粉	キャベツ,人参 きゅうり,かぶ かぶ(葉) パイン缶 レーズン	塩 こしょう 酢 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533kcal 19.4g 15.0g 1.8g	470kcal 19.8g 16.6g 2.0g
参 考 献 立		ツリイ風ピラフ ハニーレモンのローストチキン 温野菜サラダ コンソメジュリアン みかん		牛乳 米粉のココアケーキ	牛乳 鶏もも肉(皮つき) 豆乳	はいが精米 油 はちみつ 上新粉 黒砂糖	人参,玉ねぎ,コーン 冷凍グリーンピース,レモン 生姜汁,にんにく ブロッコリー,かぶ,キャベツ セロリ,みかん,レーズン	水,コンソメ 塩,こしょう しょう油,酢 ベーキングパウダー 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 17.1g 17.9g 1.5g	581kcal 19.9g 20.8g 1.6g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※参考献立の幼児栄養価表示には主食が含まれています。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)120gまたはロールパン55gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。