



12月 献立表



令和5年

ミルクィホーム

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
1 金	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 さわらのマヨネーズ焼き 五目きんぴら オレンジ 麦茶	豆腐のガトーショコラ 牛乳	味噌 さわら 牛乳 木綿豆腐 調製豆乳 米粉	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 片栗粉 せんべい	植物だし 白菜 小松菜 ごぼう 人参 玉ねぎ しらたき グリンピース オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ココア ベーキングパウダー	エネルギー:556kcal タンパク:21g 脂質:23.5g カルシウム:206mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:474kcal タンパク:17.7g 脂質:20g カルシウム:224mg 食塩相当量:1.3g
2 土	しらす&わか めせんべい 牛乳	ビビンバ丼 中華スープ 酢味噌和え パナナ 麦茶	カップヨーグルト 小魚せんべい クラッカー ビスケット	豚ひき肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま しらす&わかめせんべい 小魚せんべい クラッカー ビスケット	しょうが ほうれん草 もやし 人参 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶	エネルギー:539kcal タンパク:20.7g 脂質:17.8g カルシウム:247mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:467kcal タンパク:18.2g 脂質:16.1g カルシウム:268mg 食塩相当量:1.6g
4 月	ほうれん草と 小松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの塩竜田揚げ キャベツのひじき和え りんご 麦茶	あんぱん 牛乳	味噌 高野豆腐 たら つぶあん 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 丸パン ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし かぶ にんにく しょうが ひじき キャベツ 人参 きゅうり りんご	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:606kcal タンパク:22.7g 脂質:24.1g カルシウム:252mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:520kcal タンパク:19.4g 脂質:20.4g カルシウム:270mg 食塩相当量:1.2g
5 火	いわしせんべい 牛乳	玄米入りご飯 ボークカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース ビスケット 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 いわしせんべい ウエハース ビスケット	玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶	エネルギー:580kcal タンパク:16.5g 脂質:18.9g カルシウム:295mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:497kcal タンパク:14.5g 脂質:16.5g カルシウム:316mg 食塩相当量:1.2g
6 水	しらす&わか めせんべい 牛乳	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のピザ風焼き ブロッコリーソテー カップゼリー(ストロベリー) 麦茶	五平餅 小魚せんべい 麦茶	鶏肉 チーズ 味噌 牛乳	野菜パン さつま芋 油 いちごゼリー 米 砂糖 ごま 小魚せんべい しらす&わかめせんべい 小魚せんべい	コーン 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 人参 もやし	チキンスープの素 塩 水 料理酒 トマトケチャップ 麦茶 みりん	エネルギー:571kcal タンパク:16.5g 脂質:16.1g カルシウム:181mg 食塩相当量:2g	エネルギー:508kcal タンパク:19.5g 脂質:14.6g カルシウム:219mg 食塩相当量:1.5g
7 木	せんべい 牛乳	【大雪】ご飯 すまし汁 さけの照り煮 冬野菜の味噌和え みかん 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	かつおだしパック さけ 味噌 クリーム 牛乳	米 里芋 砂糖 フルーツパン せんべい	白菜 人参 大根 ほうれん草 みかん 白桃缶	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 万能つゆ みりん 麦茶	エネルギー:546kcal タンパク:23.3g 脂質:18.9g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:470kcal タンパク:19.8g 脂質:16.5g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.1g
8 金	いわしせんべい 牛乳	ご飯 わかめスープ 豚肉の甘酢煮 スパゲティサラダ パナナ 麦茶	たご焼き風じゃがボール 牛乳	豚肉 木綿豆腐 ロースハム かつお節 牛乳	米 ごま油 米粉 砂糖 片栗粉 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 油 じゃが芋 いわしせんべい	キャベツ わかめ 人参 玉ねぎ しめじ コーン パナナ 青のり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶 中濃ソース	エネルギー:621kcal タンパク:22.8g 脂質:20.3g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:541kcal タンパク:19.5g 脂質:18.4g カルシウム:199mg 食塩相当量:1.5g
11 月	ほうれん草と 小松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き おかか和え チーズ 麦茶	フライドおさつ 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 砂糖 さつま芋 油 ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 大根 じゃが芋 しょうが にんにく りんご 白菜 ブロッコリー 人参 パセリ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 塩	エネルギー:549kcal タンパク:21.4g 脂質:21.5g カルシウム:271mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:480kcal タンパク:18.7g 脂質:19g カルシウム:297mg 食塩相当量:1.4g
12 火	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め チンゲン菜のお浸し パナナ 麦茶	豆乳くずもち ウエハース ビスケット 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ウエハース ビスケット 小魚せんべい	植物だし わかめ 玉ねぎ 人参 パプリカ チンゲン菜 もやし パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶	エネルギー:592kcal タンパク:22.3g 脂質:19.5g カルシウム:346mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:508kcal タンパク:19.1g 脂質:17g カルシウム:362mg 食塩相当量:1.1g
13 水	いわしせんべい 牛乳	味噌煮込みうどん かぼちゃのごま和え ジャムヨーグルト 麦茶	チャーハン 小魚せんべい 麦茶	鶏肉 油揚げ かつおだしパック 味噌 ヨーグルト ベーコン 牛乳	うどん 油 ごま 砂糖 米 ごま油 いわしせんべい 小魚せんべい	人参 白菜 長ねぎ 小松菜 南瓜 さやいんげん りんごソース ビーマン	水 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素	エネルギー:542kcal タンパク:20.8g 脂質:14.8g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:476kcal タンパク:18.7g 脂質:13.5g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.5g
14 木	クラッカー 牛乳	ご飯 シチュースープ スコップコロケ フレンチサラダ みかん 麦茶	キャロットオレンジサンド 牛乳	牛乳 鶏肉	米 油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 片栗粉 砂糖 食パン クラッカー	しめじ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参 みかん オレンジジュース	水 ホワイトソース トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶	エネルギー:572kcal タンパク:19.4g 脂質:14.7g カルシウム:233mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:491kcal タンパク:16.8g 脂質:13.1g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.4g
15 金	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 さわらのマヨネーズ焼き 五目きんぴら オレンジ 麦茶	豆腐のガトーショコラ 牛乳	味噌 さわら 牛乳 木綿豆腐 調製豆乳 米粉	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 片栗粉 せんべい	植物だし 白菜 小松菜 ごぼう 人参 玉ねぎ しらたき グリンピース オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ココア ベーキングパウダー	エネルギー:556kcal タンパク:21g 脂質:23.5g カルシウム:206mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:474kcal タンパク:17.7g 脂質:20g カルシウム:224mg 食塩相当量:1.3g
16 土	しらす&わか めせんべい 牛乳	ビビンバ丼 中華スープ 酢味噌和え パナナ 麦茶	カップヨーグルト せんべい ウエハース ビスケット	豚ひき肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま しらす&わかめせんべい ウエハース ビスケット	しょうが ほうれん草 もやし 人参 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶	エネルギー:539kcal タンパク:20.7g 脂質:17.8g カルシウム:247mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:467kcal タンパク:18.2g 脂質:16.1g カルシウム:268mg 食塩相当量:1.6g
18 月	ほうれん草と 小松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの塩竜田揚げ キャベツのひじき和え りんご 麦茶	あんぱん 牛乳	味噌 高野豆腐 たら つぶあん 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 丸パン ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし かぶ にんにく しょうが ひじき キャベツ 人参 きゅうり りんご	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:606kcal タンパク:22.7g 脂質:24.1g カルシウム:252mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:520kcal タンパク:19.4g 脂質:20.4g カルシウム:270mg 食塩相当量:1.2g
19 火	いわしせんべい 牛乳	玄米入りご飯 ボークカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース ビスケット 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 いわしせんべい ウエハース ビスケット	玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶	エネルギー:580kcal タンパク:16.5g 脂質:18.9g カルシウム:295mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:497kcal タンパク:14.5g 脂質:16.5g カルシウム:316mg 食塩相当量:1.2g
20 水	しらす&わか めせんべい 牛乳	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のピザ風焼き ブロッコリーソテー カップゼリー(ストロベリー) 麦茶	五平餅 小魚せんべい 麦茶	鶏肉 チーズ 味噌 牛乳	野菜パン さつま芋 油 いちごゼリー 米 砂糖 ごま 小魚せんべい しらす&わかめせんべい 小魚せんべい	コーン 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 人参 もやし	チキンスープの素 塩 水 料理酒 トマトケチャップ 麦茶 みりん	エネルギー:571kcal タンパク:16.5g 脂質:16.1g カルシウム:181mg 食塩相当量:2g	エネルギー:508kcal タンパク:19.5g 脂質:14.6g カルシウム:219mg 食塩相当量:1.5g
21 木	せんべい 牛乳	ご飯 わかめスープ 豚肉の甘酢煮 スパゲティサラダ パナナ 麦茶	たご焼き風じゃがボール 牛乳	豚肉 木綿豆腐 ロースハム かつお節 牛乳	米 ごま油 米粉 砂糖 片栗粉 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 せんべい	キャベツ わかめ 人参 玉ねぎ しめじ コーン パナナ 青のり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶 中濃ソース	エネルギー:621kcal タンパク:22.8g 脂質:20.3g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:523kcal タンパク:19.3g 脂質:17.5g カルシウム:212mg 食塩相当量:1.4g
22 金	ほうれん草と 小松菜せんべい 牛乳	☆クリスマス献立☆ナカピラフ ミネストローネ ローストチキン ツリーサラダ ジョア 麦茶	トライフル 麦茶	鶏肉 ジョア 牛乳 クリーム	米 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス いちごジャム ほうれん草と小松菜せんべい	人参 れんこん ダイストマト 玉ねぎ コーン パセリ しょうが にんにく ブロッコリー 白桃缶 バイン缶	水 塩 チキンスープの素 料理酒 トマトケチャップ 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:596kcal タンパク:21.8g 脂質:17.2g カルシウム:711mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:537kcal タンパク:19.9g 脂質:15.7g カルシウム:782mg 食塩相当量:1.5g
23 土	クラッカー 牛乳	厚揚げ入り豚丼 味噌汁 切り干し大根の甘酢和え オレンジ 麦茶	ハムチーズホットケーキ 牛乳	豚肉 厚揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳 ロースハム チーズ	米 小切麩 砂糖 クラッカー ホットケーキミックス	玉ねぎ 干しいたけ グリンピース 植物だし 小松菜 切干人参 きゅうり オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:540kcal タンパク:22.9g 脂質:15.2g カルシウム:399mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:473kcal タンパク:19.8g 脂質:13.7g カルシウム:378mg 食塩相当量:1.2g
25 月	いわしせんべい 牛乳	【冬至】ご飯 かぼちゃのけんちん汁 さけの味噌焼き 海苔和え みかん 麦茶	マドレーヌ 牛乳	かつおだしパック 高野豆腐 さけ 味噌 木綿豆腐 牛乳 クリーム	米 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス 無塩バター ビスケット いわしせんべい	大根 れんこん 南瓜 白菜 人参 ほうれん草 焼きのり みかん レモン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	エネルギー:531kcal タンパク:22.3g 脂質:16.2g カルシウム:243mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:473kcal タンパク:19.4g 脂質:15.4g カルシウム:243mg 食塩相当量:1.3g
26 火	せんべい 牛乳	味噌煮込みうどん かぼちゃのごま和え ジャムヨーグルト 麦茶	チャーハン 小魚せんべい 麦茶	鶏肉 油揚げ かつおだしパック 味噌 ヨーグルト ベーコン 牛乳	うどん 油 ごま 砂糖 米 ごま油 せんべい	人参 白菜 長ねぎ 小松菜 南瓜 さやいんげん りんごソース ビーマン	水 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素	エネルギー:542kcal タンパク:20.8g 脂質:14.8g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:476kcal タンパク:18.7g 脂質:13.5g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.5g
27 水	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め チンゲン菜のお浸し パナナ 麦茶	豆乳くずもち ウエハース ビスケット 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ウエハース ビスケット 小魚せんべい	植物だし わかめ 玉ねぎ 人参 パプリカ チンゲン菜 もやし パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶	エネルギー:592kcal タンパク:22.3g 脂質:19.5g カルシウム:346mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:508kcal タンパク:19.1g 脂質:17g カルシウム:362mg 食塩相当量:1.1g
28 木	クラッカー 牛乳	ご飯 シチュースープ スコップコロケ フレンチサラダ みかん 麦茶	キャロットオレンジサンド 牛乳	牛乳 鶏肉	米 油 じゃが芋 薄力粉 パン粉 片栗粉 砂糖 食パン クラッカー	しめじ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参 みかん オレンジジュース	水 ホワイトソース トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶	エネルギー:572kcal タンパク:19.4g 脂質:14.7g カルシウム:233mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:491kcal タンパク:16.8g 脂質:13.1g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.4g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
幼 児	目標量	589	22.1	19	270	1.6
	平均量	569	21.3	18.5	279	1.6
乳 児	目標量	494	18.5	15.9	225	1.5
	平均量	494	18.5	16.3	296	1.3