

12月 給食献立表

令和7年									完了期
日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量	
1	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 タラとほうれん草の煮物 豆腐のすまし汁	さつま芋のマッシュ 麦茶 がんばれ野菜家族	たら・かつお節・豆腐	ハハハせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・さつまいも がんばれ野菜家族	ほうれん草・人参・玉葱	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	230 0.5
2	火	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉と大根の煮物(スティック) 小松菜のみそ汁	みかんヨーグルト 麦茶 おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハハハせんべい・米・片栗粉・砂糖 おこさませんべい	大根・人参・小松菜・玉葱・みかん缶	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	231 0.4
3	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん シラスと大根の煮物 バナナ	さつまいも入り軟飯 麦茶 がんばれ野菜家族	かつお節・しらす	ハハハせんべい野菜・うどん・麩・米 さつまいも がんばれ野菜家族	人参・白菜・大根・ブ・ワケリー・バナナ	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	297 0.6
4	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 ツナとキャベツのしょう油煮 白菜のみそ汁(卵黄入り)	バナナとひじきのせんべい 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌・卵	ハハハせんべい野菜・米・片栗粉 ひじきせんべい・おこさませんべい	キャベツ・人参・白菜・玉葱・バナナ	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	237 0.5
5	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉と小松菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	たべっこBABY 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハハせんべい・米・片栗粉 じゃがいも・たべっこBABY がんばれ小魚家族	小松菜・人参・玉葱	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	197 0.4
6	土	ハイハイセン野菜	軟飯 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	小魚せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハハハせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・小魚せんべい おこさませんべい	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	203 0.4
8	月	ハイハイセン 麦茶	軟飯 タラとキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁 納豆	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	たら・かつお節・納豆・ヨーグルト	ハハハせんべい・米・砂糖・片栗粉 がんばれ小魚家族	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱・りんご	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	233 0.5
9	火	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物 小松菜のみそ汁	さつま芋のマッシュ 麦茶 おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節・味噌	ハハハせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・さつまいも・おこさませんべい	ブ・ワケリー・人参・小松菜・玉葱	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	240 0.3
10	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん(ひじき入り) シラスとブロッコリーの煮物 バナナ	にんじん入り軟飯 麦茶 がんばれ野菜家族	かつお節・しらす	ハハハせんべい・うどん・麩・米 がんばれ野菜家族	人参・白菜・ひじき・たまねぎ・ブ・ワケリー バナナ	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	262 0.6
11	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 ツナと人参の煮物(スティック) 白菜のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ハハハせんべい野菜・米・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	人参・大根・白菜・玉葱・バナナ	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	216 0.5
12	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのすまし汁	チーズスティック 麦茶 がんばれ小魚家族	豆腐・かつお節	ハハハせんべい・米・砂糖・片栗粉 チーズスティック・がんばれ小魚家族	ほうれん草・人参・キャベツ・たまねぎ	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	212 0.5
15	月	ハイハイセン 麦茶	軟飯 カレイとキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁	さつま芋のマッシュ 麦茶 がんばれ野菜家族	カレイ・かつお節	ハハハせんべい・米・砂糖・片栗粉 さつまいも・がんばれ野菜家族	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	227 0.5
16	火	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と小大根の煮物(スティック) じゃが芋のみそ汁	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハハハせんべい野菜・米・片栗粉 じゃが芋・砂糖・がんばれ小魚家族	大根・人参・玉葱・みかん缶	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	229 0.5
17	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	シラス入り軟飯 麦茶 おこさませんべい	かつお節・豆腐・しらす干し	ハハハせんべい・うどん・麩・米 おこさませんべい	ほうれん草・玉葱・キャベツ・人参・バナナ	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	246 0.5
18	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 ツナとキャベツのしょう油煮 小松菜のみそ汁(卵黄入り)	バナナとひじきのせんべい 麦茶 がんばれ小魚家族	ツナ・かつお節・味噌・卵	ハハハせんべい野菜・米・片栗粉 ひじきせんべい・がんばれ小魚家族	キャベツ・人参・小松菜・玉葱・バナナ	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	236 0.6
19	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 豆腐とチンゲン菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	やさしいもクッキー 麦茶 がんばれ野菜家族	豆腐・かつお節・味噌	ハハハせんべい・米・じゃがいも やさしいもクッキー・がんばれ野菜家族	チンゲン菜・人参・玉葱	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	222 0.4
20	土	ハイハイセン野菜	軟飯 豆腐とほうれん草の煮物 じゃがいもの味噌汁	お野菜せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハハハせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・じゃが芋・お野菜せんべい おこさませんべい	ほうれん草・人参・玉葱	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	181 0.6
22	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鮭とチンゲン菜の煮物(わかめ入り) 大根のすまし汁	みかんヨーグルト 麦茶 おこさませんべい	鮭・かつお節・ヨーグルト	ハハハせんべい野菜・米・片栗粉 砂糖・おこさませんべい	チンゲン菜・玉葱・わかめ・大根・人参 みかん缶	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	214 0.3
23	火	ハイハイセン 麦茶	軟飯 肉じゃが風 白菜のすまし汁 納豆	かぼちゃのマッシュ 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏ささ身・かつお節・納豆	ハハハせんべい・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・がんばれ小魚家族	たまねぎ・白菜・人参・南瓜	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	208 0.5
24	水	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と人参の煮物(スティック) じゃが芋のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節・味噌	ハハハせんべい野菜・米・片栗粉 じゃがいも・小魚せんべい おこさませんべい	人参・ブ・ワケリー・玉葱・バナナ	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	257 0.5
25	木	ハイハイセン 麦茶	スティックパン 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ バナナ	栗かぼちゃとさつま芋のクッキー 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節	ハハハせんべい・食パン・片栗粉 栗かぼちゃとさつま芋のクッキー がんばれ小魚家族	人参・キャベツ・玉葱・ほうれん草・バナナ	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	222 0.5
26	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁	たまごボーロ 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節	ハハハせんべい・米・片栗粉 たまごボーロ・がんばれ野菜家族	ブ・ワケリー・玉葱・キャベツ・人参	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	231 0.3
27	土	ハイハイセン野菜	軟飯 シラスとじゃが芋の煮物 キャベツのすまし汁	小魚せんべい おこさませんべい	しらす・かつお節	ハハハせんべい野菜・米・じゃが芋 小魚せんべい・おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱	134kcal-(kcal) 食塩相当量(g)	179 0.4

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
227 kcal	9.4 g	1.9 g	90 mg	1.6 mg	152 μg	0.12 mg	0.09 mg	20 mg