

令和4年度後期予定献立一覧表(12月分) B(門司区・小倉北区・小倉南区)

日	全 児		全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
	未満児 主食	児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 お や つ (※は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 木	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ	豚肉 油揚 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参・ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根	米・砂糖・醤油・あられ	サラダ油
2 金	ごはん	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 生姜・キャベツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢・砂糖 せんべい	ごま油 サラダ油
3 土		親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット	サラダ油
5 月	ごはん	ポークカレー グリーンサラダ	牛乳	牛乳 クラッカー	豚肉	牛乳 スキミル 煮干し	人参 パプリカ	玉葱・グリルピーズ 胡瓜・スイートコーン	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 クラッカー	サラダ油
6 火	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリーの胡麻マヨ和 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 *ホーレン草のカップケーキ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 プロセッセ	パプリカ 人参 ほうれん草	葱	米・みりん・酒・砂糖 ポン酢・白玉ふ・醤油 黒砂糖・ホットケーキミックス	サラダ油・すりごま マヨネーズ・ごま油
7 水	パン	れんごんの揚げ団子 ブロッコリー オニオンスープ	牛乳	牛乳 おかし おやついりこ	白身魚すり身 卵 ベーコン	牛乳 おやついりこ	人参 パプリカ パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ロールパン・片栗粉・砂糖 醤油・スープの素・おかし	サラダ油
8 木	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・食パン・いちごジャム	サラダ油
9 金	パン	レバーボール ポイルキャベツ(ショウ) えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキミル 干若布	人参 ビーマン	玉葱・キャベツ えのき茸・葱	ロールパン・小麦粉・醤油 スープの素・サブレ	ピーナッツ サラダ油
10 土		チャンポン みかん	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚肉・かまぼこ さつま揚 鶏がら	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん	中華めん・スープの素・酒 醤油・丸ボーロ	ごま油 サラダ油
12 月	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	白身魚 味噌 黄粉	牛乳 煮干し	南瓜 パプリカ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油・マカロニ	サラダ油
13 火	ごはん	肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース おかし	牛肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	玉葱・グリルピーズ 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・ウエハース・おかし	サラダ油
14 水	パン	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 クッキー	ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ キャベツ・胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー	バター サラダ油
15 木	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ	豚肉 油揚 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参・ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根	米・砂糖・醤油・あられ	サラダ油
16 金	誕生 日	チキンライス・鶏のから揚げ・グリーンサラダ コーンスープ・みかん	牛乳	牛乳 カステラ	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・グリルピーズ 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・ケチャップ 片栗粉・上新粉・酢・砂糖 カステラ	サラダ油 バター
17 土		親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット	サラダ油
19 月	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリーの胡麻マヨ和 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 *ホーレン草のカップケーキ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 プロセッセ	パプリカ 人参 ほうれん草	葱	米・みりん・酒・砂糖 ポン酢・白玉ふ・醤油 黒砂糖・ホットケーキミックス	サラダ油・すりごま マヨネーズ・ごま油
20 火	パン	コロケック ポイルキャベツ わかめスープ	牛乳	ゼリー	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参	玉葱 キャベツ	ロールパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・醤油 砂糖・スープの素・ゼリー	サラダ油 ごま
21 水	ごはん	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 生姜・キャベツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢・砂糖 せんべい	ごま油 サラダ油
22 木	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	白身魚 味噌 黄粉	牛乳 煮干し	南瓜 パプリカ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油・マカロニ	サラダ油
23 金	ごはん	ポークカレー グリーンサラダ	牛乳	牛乳 クラッカー	豚肉	牛乳 スキミル 煮干し	人参 パプリカ	玉葱・グリルピーズ 胡瓜・スイートコーン	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 クラッカー	サラダ油
24 土		チャンポン みかん	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚肉・かまぼこ さつま揚 鶏がら	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん	中華めん・スープの素・酒 醤油・丸ボーロ	ごま油 サラダ油
26 月	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・食パン・いちごジャム	サラダ油
27 火	ごはん	肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース おかし	牛肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	玉葱・グリルピーズ 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・ウエハース・おかし	サラダ油
28 水	パン	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 クッキー	ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ キャベツ・胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー	バター サラダ油

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳 以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	418	18.1	16.1	281	2.3	1.7	448	0.28	0.41	38
3歳 未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	494	19.6	17.2	320	2	1.6	394	0.28	0.46	32

※平均栄養価は行事食を除く。  
※3歳以上児は主食を持参しますので、  
副食のみの栄養価です。