

令和6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	未満児 以上児		全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)							
	主食		昼 食		午前 おやつ	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
2月	パン	パン	だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ		牛乳	牛乳 クッキー	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ・玉葱 スイートコーン・胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・クッキー	バター サラダ油
3火	ごはん	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ポイルキャベツ 麩のすまし汁		牛乳	牛乳 *林-草のｶｯﾌﾟ ｸｰｷｰ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し だし昆布 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	人参 ほうれんそう	ｷﾏﾍﾞｯﾄﾞ 玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・白玉ふ・黒砂糖 ｷｯﾄﾞ ｷｰﾐｯｸｽ	サラダ油
4水	パン	パン	コロッケ ブロッコリー わかめスープ		牛乳	ゼリー	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	玉葱 葱	ロールパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・砂糖 醤油・スープの素・ゼリー	サラダ油 ごま
5木	ごはん	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・ｷﾏﾍﾞｯﾄﾞ・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
6金	ごはん	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁		牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し	南瓜 ﾌﾝｸﾞﾝ ｻｲ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油 ｷｯﾄﾞ ｷｰﾐｯｸｽ	サラダ油
7土		パン	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	ｷﾏﾍﾞｯﾄﾞ・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
9月	ごはん	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁		牛乳	牛乳 あられ	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参・ﾋｰﾏﾝ ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(赤) ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 あられ	サラダ油
10火	パン	パン	れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和 オニオンスープ		牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚すり身 卵	牛乳 おやついりこ	人参 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ロールパン・片栗粉・ボン酢 スープの素・おかき	サラダ油・ﾌﾞﾘﾝｺﾞ ﾋﾞｰﾅｯﾂ・ごま油
11水	ごはん	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 *ふかしいも	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・さつまいも	サラダ油
12木	ごはん	ごはん	ポークカレー 野菜サラダ		牛乳	牛乳 クラッカー	豚肉	牛乳 ｽｷﾝﾈｯﾄ	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｷﾏﾍﾞｯﾄﾞ・胡瓜	米・じゃがいも・ｶｰﾚﾙ スープの素・酢・砂糖・醤油 クラッカー	サラダ油
13金	ごはん	ごはん	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁		牛乳	飲むｺｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化) おかき	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し だし昆布 飲むｺｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・おかき	サラダ油
14土		パン	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 だし昆布	人参 ほうれんそう	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット	サラダ油
16月	パン	パン	だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ		牛乳	牛乳 クッキー	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ・玉葱 スイートコーン・胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・クッキー	バター サラダ油
17火	ごはん	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ポイルキャベツ 麩のすまし汁		牛乳	牛乳 *林-草のｶｯﾌﾟ ｸｰｷｰ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し だし昆布 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	人参 ほうれんそう	ｷﾏﾍﾞｯﾄﾞ 玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・白玉ふ・黒砂糖 ｷｯﾄﾞ ｷｰﾐｯｸｽ	サラダ油
18水	ごはん	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁		牛乳	牛乳 あられ	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参・ﾋｰﾏﾝ ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(赤) ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 あられ	サラダ油
19木	ごはん	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・ｷﾏﾍﾞｯﾄﾞ・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
20金	ごはん	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁		牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し	南瓜 ﾌﾝｸﾞﾝ ｻｲ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油 ｷｯﾄﾞ ｷｰﾐｯｸｽ	サラダ油
21土		パン	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	ｷﾏﾍﾞｯﾄﾞ・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
23月	パン	パン	レバーボール ポイルキャベツ(ｼｮｯｸ) 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 ｽｷﾝﾈｯﾄ 干若布	人参 ﾋｰﾏﾝ	玉葱・ｷﾏﾍﾞｯﾄﾞ えのき茸・葱	ロールパン・小麦粉・醤油 スープの素・サブレ	ﾋｰﾅｯﾂ サラダ油
24火	ごはん	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 *ふかしいも	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・さつまいも	サラダ油
誕生 25水			チキンライス・鶏のから揚げ・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 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・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 生姜・ｷﾏﾍﾞｯﾄﾞ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・ｷｯﾄﾞ 片栗粉・上新粉・酢・砂糖 カステラ	バター サラダ油
26木	ごはん	ごはん	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁		牛乳	飲むｺｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化) おかき	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し だし昆布 飲むｺｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・おかき	サラダ油
27金	ごはん	ごはん	ポークカレー 野菜サラダ		牛乳	牛乳 クラッカー	豚肉	牛乳 ｽｷﾝﾈｯﾄ	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｷﾏﾍﾞｯﾄﾞ・胡瓜	米・じゃがいも・ｶｰﾚﾙ スープの素・酢・砂糖・醤油 クラッカー	サラダ油
28土		パン	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 だし昆布	人参 ほうれんそう	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット	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	397	17.7	16.1	289	2.3	1.7	450	0.28	0.41	36
3歳 未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	497	19.6	17.2	328	2	1.6	396	0.29	0.46	31

※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。