

令和6年度後期予定献立一覧表(12月分) A (若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

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)	1 血や肉、骨のもとになるもの	2 血や肉、骨のもとになるもの	3 体の調子を整えるものになるもの	4 体の調子を整えるものになるもの	5 熱や力のもとになるもの	6 熱や力のもとになるもの
2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 油揚げ 味噌	牛乳 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・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 あられ	サラダ油
3火	パン	パン	レバーボール ポイルキャベツ(ソウ) 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 スライス 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
4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
5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 スライス	人参	玉葱・グリルピー キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖・醤油 クラッカー	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 チンゲンサイ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油
7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
9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
10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 *緑の草のアップケーキ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し だし昆布 アロエジュース	人参 ほうれんそう	キャベツ 玉葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・白玉ふ・黒砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油
11水	パン	パン	コロケック 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 ブロッコリー	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
12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 飲むヨーグルト(鉄強化) おかき	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(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
13金	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
14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 さつま揚げ 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
16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 油揚げ 味噌	牛乳 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・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 あられ	サラダ油
17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 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ロールパン・片栗粉・ポン酢 スープの素・おかき	サラダ油・すりごま マヨネーズ・ごま油
18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
19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 スライス	人参	玉葱・グリルピー キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖・醤油 クラッカー	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 チンゲンサイ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油
21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
23月			チキンライス・鶏のから揚げ・グリルチキ 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 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・キャブ 片栗粉・上新粉・酢・砂糖 カステラ	バター サラダ油
24火	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 飲むヨーグルト(鉄強化) おかき	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(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
25水	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
26木	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 *緑の草のアップケーキ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し だし昆布 アロエジュース	人参 ほうれんそう	キャベツ 玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・白玉ふ・黒砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油
27金	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
28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 さつま揚げ 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

【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。