

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<br>牛乳<br>あられ           | 豚肉<br>油揚げ<br>味噌         | 牛乳<br>煮干し                      | 人参・ビーマン<br>パプリカ(赤)<br>パプリカ(黄) | 玉葱・生椎茸・生姜<br>大根・葱                    | 米・砂糖・醤油・片栗粉<br>あられ                        | サラダ油                   |
| 3火  | パン      | パン  | レバーボール<br>ポイルキャベツ(ソウ)<br>えのきとわかめのスープ | 牛乳<br>牛乳<br>サブレ           | 鶏レバー<br>味噌<br>卵         | 牛乳<br>スライス<br>干若布              | 人参<br>ビーマン                    | 玉葱・キャベツ<br>えのき茸・葱                    | ロールパン・小麦粉・醤油<br>スープの素・サブレ                 | ピーナッツ<br>サラダ油          |
| 4水  | ごはん     | ごはん | 厚揚げと小松菜の和風炒め<br>春雨のすまし汁              | 牛乳<br>牛乳<br>*ふかしいも        | 厚揚げ<br>豚肉<br>かつお節       | 牛乳・干若布<br>煮干し・だし昆布             | 小松菜<br>人参                     | 玉葱<br>葱                              | 米・醤油・みりん・砂糖<br>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<br>野菜サラダ                      | 牛乳<br>牛乳<br>クラッカー         | 豚肉                      | 牛乳<br>スライス                     | 人参                            | 玉葱・グリルピー<br>キャベツ・胡瓜                  | 米・じゃがいも・カレー粉<br>スープの素・酢・砂糖・醤油<br>クラッカー    | サラダ油                   |
| 6金  | ごはん     | ごはん | 煮魚<br>かぼちゃ含め煮<br>青梗菜のみそ汁             | 牛乳<br>牛乳<br>*豆腐ドーナツ       | 白身魚<br>味噌<br>豆腐         | 牛乳<br>煮干し                      | 南瓜<br>チンゲンサイ<br>人参            | 生姜                                   | 米・酒・砂糖・醤油<br>ホットケーキミックス                   | サラダ油                   |
| 7土  |         | パン  | 親子うどん<br>バナナ                         | 牛乳<br>牛乳<br>ビスケット         | 鶏肉<br>かまぼこ<br>卵         | 牛乳<br>煮干し<br>だし昆布              | 人参<br>ほうれんそう                  | 玉葱<br>バナナ                            | 乾めん・砂糖・醤油・酒<br>ビスケット                      | サラダ油                   |
| 9月  | パン      | パン  | だいこんシチュー<br>コーンとかにかまのサラダ             | 牛乳<br>牛乳<br>クッキー          | 鶏肉<br>か風味かまぼこ           | 牛乳<br>鉄強化牛乳                    | 人参<br>パセリ                     | 大根・しめじ・玉葱<br>スイトコーン・胡瓜               | ロールパン・じゃがいも<br>スープの素・小麦粉・酢<br>砂糖・クッキー     | バター<br>サラダ油            |
| 10火 | ごはん     | ごはん | 鶏肉のみそ焼き風<br>ポイルキャベツ<br>麩のすまし汁        | 牛乳<br>牛乳<br>*緑の草のアップケーキ   | 鶏肉<br>味噌                | 牛乳・煮干し<br>だし昆布<br>アロエジュース      | 人参<br>ほうれんそう                  | キャベツ<br>玉葱<br>葱                      | 米・みりん・酒・砂糖<br>醤油・白玉ふ・黒砂糖<br>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<br>ブロッコリー<br>わかめスープ            | 牛乳<br>ゼリー                 | 合挽肉<br>卵                | 牛乳<br>干若布                      | 人参<br>ブロッコリー                  | 玉葱<br>葱                              | ロールパン・じゃがいも<br>小麦粉・パン粉・砂糖<br>醤油・スープの素・ゼリー | サラダ油<br>ごま             |
| 12木 | ごはん     | ごはん | すきやき風煮<br>えのきと玉ねぎのすまし汁               | 牛乳<br>飲むヨーグルト(鉄強化)<br>おかき | 牛肉<br>焼豆腐               | 牛乳・煮干し<br>だし昆布<br>飲むヨーグルト(鉄多め) | 人参                            | 玉葱・白菜・白葱<br>えのき茸・葱                   | 米・糸こんにやく・砂糖<br>醤油・おかき                     | サラダ油                   |
| 13金 | ごはん     | ごはん | 肉団子スープ<br>ツナサラダ                      | 牛乳<br>牛乳<br>せんべい          | 鶏ひき肉<br>まぐろ油漬           | 牛乳                             | 人参                            | 玉葱・白菜・葱<br>生姜・キャベツ・胡瓜                | 米・片栗粉・春雨<br>スープの素・醤油・酢・砂糖<br>せんべい         | ごま油<br>サラダ油            |
| 14土 |         | パン  | チャンポン<br>みかん                         | 牛乳<br>牛乳<br>丸ボーロ          | 豚肉・かまぼこ<br>さつま揚げ<br>鶏がら | 牛乳                             | 人参                            | キャベツ・もやし<br>玉葱・葱・みかん                 | 中華めん・スープの素・酒<br>醤油・丸ボーロ                   | ごま油<br>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<br>牛乳<br>あられ           | 豚肉<br>油揚げ<br>味噌         | 牛乳<br>煮干し                      | 人参・ビーマン<br>パプリカ(赤)<br>パプリカ(黄) | 玉葱・生椎茸・生姜<br>大根・葱                    | 米・砂糖・醤油・片栗粉<br>あられ                        | サラダ油                   |
| 17火 | パン      | パン  | れんこんの揚げ団子<br>ブロッコリーの胡麻マヨ和<br>オニオンスープ | 牛乳<br>牛乳<br>おかき<br>おやついりこ | 白身魚すり身<br>卵             | 牛乳<br>おやついりこ                   | 人参<br>ブロッコリー<br>パセリ           | れんこん<br>玉葱<br>生姜                     | ロールパン・片栗粉・ポン酢<br>スープの素・おかき                | サラダ油・すりごま<br>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<br>春雨のすまし汁              | 牛乳<br>牛乳<br>*ふかしいも        | 厚揚げ<br>豚肉<br>かつお節       | 牛乳・干若布<br>煮干し・だし昆布             | 小松菜<br>人参                     | 玉葱<br>葱                              | 米・醤油・みりん・砂糖<br>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<br>野菜サラダ                      | 牛乳<br>牛乳<br>クラッカー         | 豚肉                      | 牛乳<br>スライス                     | 人参                            | 玉葱・グリルピー<br>キャベツ・胡瓜                  | 米・じゃがいも・カレー粉<br>スープの素・酢・砂糖・醤油<br>クラッカー    | サラダ油                   |
| 20金 | ごはん     | ごはん | 煮魚<br>かぼちゃ含め煮<br>青梗菜のみそ汁             | 牛乳<br>牛乳<br>*豆腐ドーナツ       | 白身魚<br>味噌<br>豆腐         | 牛乳<br>煮干し                      | 南瓜<br>チンゲンサイ<br>人参            | 生姜                                   | 米・酒・砂糖・醤油<br>ホットケーキミックス                   | サラダ油                   |
| 21土 |         | パン  | 親子うどん<br>バナナ                         | 牛乳<br>牛乳<br>ビスケット         | 鶏肉<br>かまぼこ<br>卵         | 牛乳<br>煮干し<br>だし昆布              | 人参<br>ほうれんそう                  | 玉葱<br>バナナ                            | 乾めん・砂糖・醤油・酒<br>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<br>コーンスープ・みかん    | 牛乳<br>牛乳<br>カステラ          | 鶏肉                      | 牛乳                             | 人参<br>パセリ                     | 玉葱・グリルピー<br>生姜・キャベツ・胡瓜<br>スイトコーン・みかん | 米・スープの素・キャブ<br>片栗粉・上新粉・酢・砂糖<br>カステラ       | バター<br>サラダ油            |
| 24火 | ごはん     | ごはん | すきやき風煮<br>えのきと玉ねぎのすまし汁               | 牛乳<br>飲むヨーグルト(鉄強化)<br>おかき | 牛肉<br>焼豆腐               | 牛乳・煮干し<br>だし昆布<br>飲むヨーグルト(鉄多め) | 人参                            | 玉葱・白菜・白葱<br>えのき茸・葱                   | 米・糸こんにやく・砂糖<br>醤油・おかき                     | サラダ油                   |
| 25水 | パン      | パン  | だいこんシチュー<br>コーンとかにかまのサラダ             | 牛乳<br>牛乳<br>クッキー          | 鶏肉<br>か風味かまぼこ           | 牛乳<br>鉄強化牛乳                    | 人参<br>パセリ                     | 大根・しめじ・玉葱<br>スイトコーン・胡瓜               | ロールパン・じゃがいも<br>スープの素・小麦粉・酢<br>砂糖・クッキー     | バター<br>サラダ油            |
| 26木 | ごはん     | ごはん | 鶏肉のみそ焼き風<br>ポイルキャベツ<br>麩のすまし汁        | 牛乳<br>牛乳<br>*緑の草のアップケーキ   | 鶏肉<br>味噌                | 牛乳・煮干し<br>だし昆布<br>アロエジュース      | 人参<br>ほうれんそう                  | キャベツ<br>玉葱<br>葱                      | 米・みりん・酒・砂糖<br>醤油・白玉ふ・黒砂糖<br>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<br>ツナサラダ                      | 牛乳<br>牛乳<br>せんべい          | 鶏ひき肉<br>まぐろ油漬           | 牛乳                             | 人参                            | 玉葱・白菜・葱<br>生姜・キャベツ・胡瓜                | 米・片栗粉・春雨<br>スープの素・醤油・酢・砂糖<br>せんべい         | ごま油<br>サラダ油            |
| 28土 |         | パン  | チャンポン<br>みかん                         | 牛乳<br>牛乳<br>丸ボーロ          | 豚肉・かまぼこ<br>さつま揚げ<br>鶏がら | 牛乳                             | 人参                            | キャベツ・もやし<br>玉葱・葱・みかん                 | 中華めん・スープの素・酒<br>醤油・丸ボーロ                   | ごま油<br>サラダ油            |

【月平均栄養価】

| 年齢        | 区分    | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩相当量<br>g | ビタミン      |          |          |         |
|-----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|---------|------------|-----------|----------|----------|---------|
|           |       |               |            |         |             |         |            | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |
| 3歳<br>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<br>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。