

令和5年度後期予定献立一覧表(12月分) A (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のになるもの		熱や力のもとになるもの	
					1	2	3	4	5	6
1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
2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
4月	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 *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
5火	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・ピーマン 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
6水	パン	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 スライス 干若布	人参 ピーマン	玉葱・キャベツ えのき茸・葱	ローパン・小麦粉・醤油 スープの素・サブレ	ピーナッツ サラダ油
7木	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 *カゴの黄粉あえ	白身魚 味噌 黄粉	牛乳 煮干し	南瓜 フグンサイ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油・マカ オ	サラダ油
8金	パン	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・玉葱 キャベツ・胡瓜	ローパン・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
9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 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
11月	ごはん	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 スライス	人参 ブロッコリー	玉葱・グリーンピース 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
12火	パン	パン	クロquette 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 葱	ローパン・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
13水	ごはん	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリー 麩のすまし汁	牛乳 牛乳 *ホールの黄粉あえ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 ブロッコリー	ブロッコリー 人参 ほうれん草	葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・白玉ふ・黒砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油
14木	ごはん	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) おかき	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・グリーンピース 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・おかき	サラダ油
15金	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 *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
16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
18月	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
19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 ベーコン	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	ローパン・片栗粉・ボンズ スープの素・おかき	サラダ油 ごま油
20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・ピーマン 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
21木	ごはん	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 スライス	人参 ブロッコリー	玉葱・グリーンピース 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
22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 *カゴの黄粉あえ	白身魚 味噌 黄粉	牛乳 煮干し	南瓜 フグンサイ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油・マカ オ	サラダ油
23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 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
誕生 25月			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・グリーンピース 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・キャベツ 片栗粉・上新粉・酢・砂糖 カステラ	バター サラダ油
26火	ごはん	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) おかき	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・グリーンピース 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・おかき	サラダ油
27水	ごはん	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリー 麩のすまし汁	牛乳 牛乳 *ホールの黄粉あえ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 ブロッコリー	ブロッコリー 人参 ほうれん草	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
28木	パン	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・玉葱 キャベツ・胡瓜	ローパン・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	392	17.7	15.8	280	2.3	1.7	448	0.27	0.41	38
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	493	19.6	17	320	2.1	1.6	394	0.28	0.46	33

※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。