

12月

の給食献立表

令和5年11月29日発行

アテネ学園

日曜日	行 事	献 立 名	材 料 名			3歳未満児 9時45分おやつ	15時おやつ	栄 養 価
1日 (金)		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮 すまし汁 (えのき・ほうれんそう・鮭)	【魚】鮭とかになるもの ホットケーキミックス 砂糖 油 焼酎 米	【魚】鮭とかになるもの 牛乳 鮭 豆腐 さつま揚げ みそ ひじき さば節 こんが バター	りんご ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん いんげん しめじ コーン パナナ しらす	バナナ	牛乳 りんごケーキ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.9 g 炭水化物 41.7 g カルシウム 267 mg 食塩相当量 2.3 g 食物繊維 4.3 g
2日 (土)		ハッシュドポークライス バナナ 牛乳	じゃがいも 米	牛乳 豚肉 生クリーム バター	バナナ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	バナナ	麦茶 アンパンマン キャラメルコーン	エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 36.0 g カルシウム 142 mg 食塩相当量 1.8 g 食物繊維 5.9 g
4日 (月)		ごはん 照焼きチキン 根菜のしゃきしゃきサラダ りんご みそ汁 (大根・葱・椎茸)	ホットケーキミックス さつまいも 砂糖 マヨネーズ ごま 油 米	牛乳 鶏肉 卵 バター みそ 煮干し	りんご ごぼう れんこん だいこん にんじん しいたけ ねぎ きゅうり しょうが にんにく	麦茶 ハッピーター ン	牛乳 さつまいもマフィン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 24.9 g 炭水化物 55.3 g カルシウム 272 mg 食塩相当量 2.1 g 食物繊維 5.0 g
5日 (火)		ごはん 塩野菜あんかけ ツナマヨ春巻き みかんゼリー わかめスープ	米粉パン 片栗粉 ごま油 米	牛乳 豚肉 豆腐 ビザ用シュレッドチーズ ハム わかめ	ラフランス もやし たまねぎ こまつな ねぎ にんじん ピーマン しょうが みかん	ビスコ	牛乳 ピザトースト	エネルギー 450 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.2 g 炭水化物 42.8 g カルシウム 252 mg 食塩相当量 1.8 g 食物繊維 3.5 g
6日 (水)		ごはん 豆腐入りチキンナゲット ワカメサラダ バナナ 春雨スープ	油 薄力粉 はるさめ パン粉 米	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ツナ わかめ	バナナ もやし たまねぎ チンゲンサイ コーン きゅうり にんじん	ゼリー	牛乳 源氏パイ	エネルギー 416 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 45.8 g カルシウム 182 mg 食塩相当量 2.3 g 食物繊維 3.3 g
7日 (木)		ごはん タンダーリーチキン パスタソテー ヨーグルト 白菜スープ	じゃがいも 油 薄力粉 スパゲッティ 米	ヨーグルト 鶏肉 ウィンナー かつお節 青のり	はくさい キャベツ コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが にんにく パナナ	バナナ	麦茶 じゃがいもたご焼き風	エネルギー 298 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 31.2 g カルシウム 132 mg 食塩相当量 1.7 g 食物繊維 7.2 g
8日 (金)	大黒様献立	ごはん 鮭のみそ焼き (鮭の田楽) 大根サラダ みかん 納豆汁	ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ 米	牛乳 鮭 豆腐 みそ 納豆汁の素 ハム 黒豆 煮干し	みかん だいこん コーン なめこ ねぎ きゅうり いもがら りんご つきこん	りんご	牛乳 黒豆蒸しパン	エネルギー 392 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 40.4 g カルシウム 287 mg 食塩相当量 2.4 g 食物繊維 4.5 g
9日 (土)		ごはん クリームシチュー バナナ ふりかけ 野菜ジュース	じゃがいも 米	牛乳 鶏肉 バター	バナナ たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	バナナ	麦茶 こつぶっこ	エネルギー 349 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 53.2 g カルシウム 93 mg 食塩相当量 1.8 g 食物繊維 6.0 g
11日 (月)		ごはん ヒレカツ マカロニサラダ 洋梨 みそ汁 (かぼちゃ・たまねぎ)	ホットケーキミックス 油 マカロニ パン粉 メープルシロップ 砂糖 マヨネーズ 薄力粉 米	牛乳 豚肉 卵 バター みそ 煮干し	ラフランス かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン にんじん	麦茶 ビスコ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 23.8 g 炭水化物 45.7 g カルシウム 216 mg 食塩相当量 1.8 g 食物繊維 4.4 g
12日 (火)		麻婆豆腐丼 白菜のおかか和え バナナ もやしのスープ	さつまいも 油 砂糖 片栗粉 ごま 米	牛乳 豆腐 みそ 豚ひき肉 かまぼこ かつお節	はくさい もやし パナナ にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが しいたけ	ゼリー	牛乳 大学芋	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 19.0 g 炭水化物 33.4 g カルシウム 249 mg 食塩相当量 1.9 g 食物繊維 4.2 g
13日 (水)		ごはん 赤魚の甘辛揚げ おひたし りんご 根菜汁	じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 米	ヨーグルト 赤魚 豆腐 かまぼこ みそ 煮干し	りんご キャベツ にんじん こまつな ねぎ しいたけ みかん	みかん	ヨーグルト	エネルギー 16 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 28.0 g カルシウム 188 mg 食塩相当量 2.1 g 食物繊維 5.1 g
14日 (木)		ごはん 豚肉のカレーソテー ポテトサラダ ゼリー 春雨スープ	じゃがいも 油 マヨネーズ はるさめ 米	牛乳 豚肉 わかめ	たまねぎ みかん缶 コーン きゅうり にんじん しょうが にんにく 洋梨 ピーマン	洋梨	牛乳 ビスケット	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 45.2 g カルシウム 185 mg 食塩相当量 1.6 g 食物繊維 5.6 g
15日 (金)		ごはん 鶏肉のマーマレード焼き のリマヨサラダ みかん みそ汁 (なめこ・豆腐)	食パン マヨネーズ さつまいも 米	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ツナ 煮干し 刻みのり	みかん キャベツ なめこ コーン にんにく いもがら しょうが マーマレード にんじん	麦茶 ふかしいも	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 362 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 41.8 g カルシウム 230 mg 食塩相当量 2.1 g 食物繊維 5.2 g
16日 (土)		ブルコギ丼 バナナ 牛乳	はるさめ 砂糖 油 片栗粉 ごま 米	牛乳 豚肉	たまねぎ パナナ もやし にんじん ピーマン にんにく	バナナ	麦茶 アンパンマン キャラメルコーン	エネルギー 295 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 33.6 g カルシウム 141 mg 食塩相当量 0.8 g 食物繊維 2.3 g
18日 (月)		ごはん ポークチャップ おひたし りんごゼリー みそ汁 (大根・薄揚げ)	ホットケーキミックス マーガリン 片栗粉 油 砂糖 米	牛乳 豚肉 みそ ウィンナー 卵 薄揚げ 煮干し	たまねぎ キャベツ ほうれんそう しめじ にんじん にんにく	麦茶 ビスケット	牛乳 チョイスビスケット	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 25.2 g 炭水化物 31.0 g カルシウム 243 mg 食塩相当量 2.6 g 食物繊維 3.7 g
19日 (火)	誕生会	パースデーランチ (アレルギーなし)				野菜ジュース	プリン	
20日 (水)		ごはん 玉子卵蒸し 切干大根サラダ みかん みそ汁 (ほうれんそう・豆腐)	ご飯 砂糖 ごま 油 米	牛乳 卵 豆腐 みそ 鶏ひき肉 煮干し チーズ かつお節	みかん コーン もやし ほうれんそう にんじん きゅうり 切干大根 しいたけ ねぎ かぼちゃ	麦茶 かぼちゃの甘 煮	麦茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 410 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 45.6 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 2.1 g 食物繊維 3.8 g
21日 (木)	冬至献立 (冬至は22日です)	スープバスタ 冬至かぼちゃ ゆずゼリー 麦茶	スパゲティ 油 薄力粉	牛乳 鶏肉 生クリーム 小豆	キャベツ たまねぎ ミックスフルーツ コーン にんじん しめじ きゅうり まいたけ マッシュルーム かぼちゃ	バナナ	牛乳 味しらべ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 69.4 g カルシウム 114 mg 食塩相当量 0.9 g 食物繊維 5.6 g
22日 (金)	小お楽しみ会	ごはん クリスマスハンバーグ パンポキンサラダ チョコレートルース コンソメスープ	マヨネーズ 油 パン粉 片栗粉 米	豚ひき肉 チーズ ベーコン	みかん かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり トマト コーン パナナ れんこん	ぶどうジュ ース	牛乳 星たべよ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 28.9 g 炭水化物 27.7 g カルシウム 258 mg 食塩相当量 1.4 g 食物繊維 3.3 g
23日 (土)		すき焼き丼 ゼリー 牛乳	砂糖 油 米	牛乳 豆腐 豚肉	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ しらす	バナナ	野菜ジュース ハッピーター ン	エネルギー 456 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 59.4 g カルシウム 227 mg 食塩相当量 1.6 g 食物繊維 8.7 g
25日 (月)		ごはん さばの味噌焼き ごま和え ゼリー みそ汁 (小松菜・蓮根・厚揚げ)	ホットケーキミックス ごま 砂糖 米	さば 厚揚げ みそ ヨーグルト 煮干し	もやし こまつな れんこん にんじん きゅうり パナナ	バナナ	ヨーグルト	エネルギー 379 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 37.9 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.1 g 食物繊維 3.1 g
26日 (火)		ごはん ちくわのいそべ揚げ 生薑醤油和え バナナ ふりかけ 豚汁	フライドポテ ト 砂糖 米	牛乳 厚揚げ 豚肉 うずら卵 焼くわ さつま揚げ みそ 煮干し こんが 青のり	だいこん キャベツ バナナ にんじん きゅうり しょうが 板こんにゃく	野菜ジュース	牛乳 青のりポテ ト	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 27.4 g 炭水化物 35.4 g カルシウム 306 mg 食塩相当量 2.7 g 食物繊維 6.3 g
27日 (水)		ごはん ぶりの香味揚げ 野菜の和えもの ヨーグルト すまし汁	ホットケーキミックス 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 ごま 米	ヨーグルト プリ かまぼこ 薄揚げ 煮干し バター	キャベツ もやし ねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ にんにく しょうが りんご	りんご	麦茶 さつまいもまんじゅう	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 58.3 g カルシウム 215 mg 食塩相当量 2.9 g 食物繊維 3.2 g
28日 (木)		年越しカレーうどん ひじきサラダ ゼリー 牛乳	うどん じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり グリンピース	ビスコ	麦茶 ソフトサラダせんべい	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 42.4 g カルシウム 236 mg 食塩相当量 1.8 g 食物繊維 8.3 g

※行事や献立材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の栄養価を記載しております。