



# 2024年12月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみ会メニューです

| 日付  | 曜日 | 献立名  | 主な材料と体内での働き   |                                 |  |   | 献立               |                                       |
|-----|----|--|---|---------------------------------|--|---|------------------|---------------------------------------|
|     |    |  | 主に熱や力のもとになるもの   | 主にからだをつくるもの                     | 主にからだの調子を整えるもの   | その他   | 献立               | 材料                                    |
| 2月  |    | 牛肉コロッケ<br>チーズとブロッコリーのサラダ<br>がんもの煮物<br>ごはん<br>味噌汁         | 牛肉コロッケ・油<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>砂糖<br>米(国産)<br>巻餅         | チーズ<br>がんもどき<br><br>赤みそ・白みそ     | ブロッコリー・黄ピーマン<br>人参<br><br>かぼちゃ・小松菜                             | 塩<br>だし・醤油・料理酒<br><br>だし                              | オレンジゼリー<br>牛乳    | オレンジゼリーの素<br>牛乳                       |
| 3火  |    | チキンソテーアップルソース<br>じゃが芋のスープ煮<br>キャベツのツナ和え<br>ごはん<br>味噌汁    | 小麦粉・油・砂糖・でん粉<br>じゃが芋<br><br>米(国産)                       | 鶏肉<br><br>ツナフレーク<br><br>赤みそ・白みそ | おろしりんご<br><br>キャベツ・人参・さやいんげん<br><br>緑豆もやし・えのきだけ・青ねぎ            | 塩・醤油・料理酒<br>チキンコンソメ<br>醤油・本みりん・だし<br><br>だし           | パン<br>牛乳         | パン(いちごジャム)<br>牛乳                      |
| 4水  |    | 家常豆腐(ジャージャー豆腐)<br>拌三絲(ハンサス)<br>ごはん<br>中華スープ<br>フルーツ(バナナ) | 油・砂糖・でん粉<br>緑豆春雨・鶏ごま油・油・砂糖・白ごま<br>米(国産)                 | 豚肉・生揚げ・テンメシジャン・赤みそ<br>卵         | 人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが・にんにく<br>きゅうり<br><br>大根・チンゲン菜・わかめ<br>バナナ | 醤油・料理酒・中華だし<br>酢・醤油<br><br>中華だし・醤油・塩                  | マドレーヌ<br>牛乳      | 小麦粉・ベーキングパウダー・バター<br>卵・砂糖<br>牛乳       |
| 5木  |    | サバの旨煮<br>ウインナーと野菜のソテー<br>さつまい芋の天ぷら<br>ごはん<br>味噌汁         | 砂糖<br>油<br>さつまい芋・小麦粉・油<br>米(国産)                         | さば<br>ウインナー<br><br>赤みそ・白みそ      | しょうが<br>ほうれん草・人参・玉ねぎ<br><br>白菜・しめじ                             | ウスターソース・醤油・料理酒<br>チキンコンソメ<br><br>だし                   | お楽しみお菓子<br>牛乳    | 市販菓子<br>牛乳                            |
| 6金  |    | カレーライス<br>ちくわと野菜のサラダ<br>フルーツ(みかん)                        | 米(国産)・押麦・じゃが芋・油<br>油・砂糖                                 | 豚肉<br>ちくわ                       | 玉ねぎ・人参<br>キャベツ・水菜・コーン<br>みかん                                   | カレーフレーク<br>酢・醤油                                       | スクランブルサンド<br>牛乳  | 食パン・卵・塩<br>きゅうり・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>牛乳  |
| 7土  |    | 鶏肉とわかめのうどん<br>もやしと胡瓜の酢の物<br>かぼちゃのとろみ煮                    | うどん<br>砂糖<br>砂糖・でん粉                                     | 鶏肉<br>かつお節                      | わかめ・小松菜・人参・だし昆布<br>緑豆もやし・きゅうり<br>かぼちゃ・グリーンピース                  | だし・醤油・本みりん・塩<br>酢・醤油<br>だし・醤油・料理酒                     | お楽しみお菓子<br>牛乳    | 市販菓子<br>牛乳                            |
| 9月  |    | 中華オムレツ<br>チンゲン菜と大根の中華和え<br>煮豆<br>ごはん<br>味噌汁              | 油・でん粉<br>鶏ごま油<br>砂糖<br>米(国産)                            | 卵・ハム<br><br>大豆<br><br>赤みそ・白みそ   | 玉ねぎ・ピーマン<br>チンゲン菜・大根・えのきだけ<br>人参・さやいんげん<br><br>白菜・わかめ・青ねぎ      | 中華だし・醤油・塩<br>醤油・本みりん・中華だし<br>だし・醤油・本みりん・料理酒<br><br>だし | フルーツあんみつ<br>牛乳   | 寒天・砂糖・バナナ<br>レモン果汁・黄桃(缶詰)・ゆで小豆<br>牛乳  |
| 10火 |    | 鶏肉とさつまい芋のシチュー<br>しらすと野菜のサラダ<br>ピラフ<br>フルーツ(りんご)          | さつまい芋・油<br>砂糖・油<br>米(国産)                                | 鶏肉・牛乳<br>しらす                    | 玉ねぎ・しめじ・グリーンピース<br>きゅうり・キャベツ・人参<br>コーン・ドライパセリ<br>りんご           | クリームシチューミックス<br>酢・醤油<br>チキンコンソメ・塩                     | パン<br>牛乳         | パン(いちごジャム)<br>牛乳                      |
| 11水 |    | 白身魚の白みそ焼<br>じゃがチーズ<br>昆布イリチー<br>麦入りごはん<br>すまし汁           | 砂糖・油<br>じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>油・砂糖<br>米(国産)・押麦<br>お豆腐餅 | ホキ・白みそ<br>チーズ                   | 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ピーマン<br><br>ほうれん草・玉ねぎ                       | 料理酒・本みりん<br>醤油・本みりん・だし<br><br>だし・醤油・塩                 | お好みねぎ焼き<br>牛乳    | 青ねぎ・豚肉・かつお節・小麦粉<br>卵・油・お好み焼きソース<br>牛乳 |
| 12木 |    | 豚肉とごぼうのうどん<br>うす揚げと小松菜の煮浸し<br>焼かぼちゃ<br>フルーツ(オレンジ)        | うどん<br>砂糖<br>油  | 豚肉・さつまい芋<br>油揚げ                 | ごぼう・人参・水菜・だし昆布<br>小松菜・白菜<br>かぼちゃ<br>オレンジ                       | だし・醤油・本みりん・塩<br>醤油・本みりん・だし<br>塩                       | お楽しみお菓子<br>牛乳    | 市販菓子<br>牛乳                            |
| 13金 |    | 鶏肉のオーロラ揚げ<br>粉ふき芋<br>厚揚げと根菜の煮物<br>ごはん<br>味噌汁             | 小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油<br>じゃが芋<br>砂糖<br>米(国産)             | 鶏肉<br>生揚げ<br><br>赤みそ・白みそ        | ドライパセリ<br>れんこん・人参・グリーンピース<br><br>わかめ・白菜・ほうれん草                  | 塩・トマトケチャップ<br>塩<br>だし・醤油・料理酒<br><br>だし                | キャロットパンケーキ<br>牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>油・人参<br>牛乳        |
| 14土 |    | 豚肉と野菜のオイスターソース丼<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁                        | 米(国産)・でん粉・油<br>砂糖<br>じゃが芋                               | 豚肉<br>凍り豆腐<br>赤みそ・白みそ           | 玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜・まいだけ<br>人参・さやいんげん<br>白菜・わかめ                    | オイスターソース・醤油・料理酒<br>だし・醤油・料理酒<br>だし                    | お楽しみお菓子<br>牛乳    | 市販菓子<br>牛乳                            |

|    |   |   |  |                         |   |  |                     |   |
|----|---|---|--|-------------------------|---|--|---------------------|---|
| 16 | 月 | 煮込みハンバーグ<br>添えスパゲティ<br>おかかサラダ<br>ごはん<br>スープ               | 油<br>スパゲティ・オリーブ油<br>油・砂糖<br>米(国産)                    | ハンバーグ<br>かつお節           | 玉ねぎ<br>大根・きゅうり・人参<br>キャベツ・えのきたけ・青ねぎ   | デミグラスソース・チキンコンソメ・料理用赤ワイン<br>醤油・酢<br>チキンコンソメ  | 赤しそおにぎり             | 米(国産)<br>ゆかり  |
| 17 | 火 | 白身魚フライ<br>焼じゃが<br>ほうれん草と白菜の和え物<br>ごはん<br>味噌汁              | 油<br>じゃが芋・油<br>米(国産)                                 | 白身魚フライ<br>赤みそ・白みそ       | ほうれん草・白菜・人参<br>緑豆もやし・玉ねぎ・わかめ  | 中濃ソース<br>塩<br>醤油・本みりん・だし<br>だし               | パン<br>牛乳            | パン(いちごジャム)<br>牛乳  |
| 18 | 水 | 揚げ焼き豆腐の野菜あん<br>ちくわとさつま芋のサラダ<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ(パイナップル) | でん粉・油・砂糖<br>さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>米(国産)<br>巻麴       | 豆腐・豚肉<br>ちくわ<br>赤みそ・白みそ | キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン<br>グリーンピース<br>なす・しめじ<br>パイナップル(缶詰)                               | 醤油・本みりん・料理酒・だし<br>だし                         | りんご蒸しパン<br>牛乳       | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>油・りんごジュース・りんご<br>牛乳                                       |
| 19 | 木 | 親子丼<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁<br>フルーツ(バナナ)                       | 米(国産)・押麦・砂糖  | 鶏肉・卵<br>油揚げ・赤みそ・白みそ     | 玉ねぎ・みつば<br>白菜・人参・きゅうり<br>大根・小松菜<br>バナナ  | だし・醤油・本みりん・料理酒<br>ゆかり<br>だし                  | お楽しみお菓子<br>牛乳       | 市販菓子<br>牛乳  |
| 20 | 金 | 赤魚のカレームニエル<br>かぼちゃの甘煮<br>コーンサラダ<br>ごはん<br>スープ             | 小麦粉・油<br>砂糖<br>油・砂糖<br>米(国産)                         | 赤魚                      | かぼちゃ<br>コーン・人参・ピーマン<br>玉ねぎ・なす・大根  | 塩・カレーパウダー<br>酢・醤油<br>チキンコンソメ                 | クリスマスパフェ<br>牛乳      | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳<br>ホイップクリーム・マンナウエハース・みかん(缶詰)<br>パイナップル(缶詰)・いちごジャム<br>牛乳 |
| 21 | 土 | 五目うどん<br>ひじきとじゃが芋の煮物<br>フルーツ(黄桃)                          | うどん<br>じゃが芋・砂糖                                       | 豚肉                      | 白菜・玉ねぎ・人参・水菜・だし昆布<br>ひじき・さやいんげん<br>黄桃(缶詰)   | だし・醤油・本みりん・塩<br>だし・醤油・料理酒                    | お楽しみお菓子<br>牛乳       | 市販菓子<br>牛乳  |
| 23 | 月 | 豚肉と野菜の五目炒め<br>カリフラワーサラダ<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ(オレンジ)       | 油・砂糖<br>砂糖・オリーブ油<br>米(国産)<br>おつゆ麴                    | 豚肉                      | キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン<br>カリフラワー・きゅうり・コーン<br>えのきたけ・青ねぎ<br>オレンジ                          | 醤油・本みりん・料理酒<br>料理酒・酢・塩・醤油<br>だし              | パン<br>牛乳            | パン(いちごジャム)<br>牛乳  |
| 24 | 火 | ★ 星のミートコロッケ<br>ハムとチンゲン菜のサラダ<br>コーンピラフ<br>スープ<br>りんごかん     | 星のミートコロッケ・油<br>油・砂糖<br>米(国産)<br>砂糖                   | ハム                      | チンゲン菜・緑豆もやし<br>コーン・ドライパセリ<br>ブロッコリー・人参・わかめ<br>寒天・おろしりんご                           | 醤油・酢<br>チキンコンソメ・塩<br>チキンコンソメ                 | お楽しみケーキ(さつま芋)<br>牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター<br>油・さつま芋・ホイップクリーム・黄桃(缶詰)・粉糖<br>牛乳                     |
| 25 | 水 | ウインナーとひじきのピラフ<br>ミニフライドチキン<br>花野菜サラダ<br>スープ<br>パイナップル     | 米(国産)・油<br>砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)・でん粉・油<br>砂糖・オリーブ油<br>砂糖 | ウインナー<br>鶏肉             | 人参・玉ねぎ・ひじき・ドライパセリ<br>にんにく・しょうが<br>カリフラワー・ブロッコリー・コーン<br>キャベツ・ほうれん草<br>寒天・おろしパイナップル | チキンコンソメ・塩<br>塩・中華だし<br>料理酒・酢・塩・醤油<br>チキンコンソメ | クッキー<br>牛乳          | 小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳<br>バター・砂糖<br>牛乳  |
| 26 | 木 | 芋あんかけうどん<br>にんじんきんぴら<br>もやしと胡瓜の梅風味和え<br>フルーツ(バナナ)         | うどん・さつま芋・でん粉<br>油・砂糖                                 | 豚肉                      | 玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布<br>人参<br>緑豆もやし・きゅうり・練り梅<br>バナナ                                 | だし・醤油・本みりん・塩<br>だし・醤油・本みりん・料理酒<br>醤油・本みりん・だし | お楽しみお菓子<br>牛乳       | 市販菓子<br>牛乳  |
| 27 | 金 | サバの塩焼<br>じゃが芋のあおさし和え<br>切干大根の煮物<br>ごはん<br>味噌汁             | 油<br>じゃが芋<br>油・砂糖<br>米(国産)                           | さば<br>油揚げ<br>赤みそ・白みそ    | あおさのり<br>切干大根・人参<br>小松菜・しめじ・玉ねぎ   | 塩<br>醤油・本みりん<br>醤油・料理酒・だし<br>だし              | いちごゼリー<br>牛乳        | いちごゼリーの素<br>牛乳  |
| 28 | 土 | 豚丼<br>ブロッコリーとキャベツのしらす和え<br>味噌汁                            | 米(国産)・砂糖・でん粉   | 豚肉<br>しらす<br>豆腐・赤みそ・白みそ | 人参・玉ねぎ<br>ブロッコリー・キャベツ<br>緑豆もやし・ほうれん草  | だし・醤油・本みりん・料理酒<br>醤油・本みりん・だし<br>だし           | お楽しみお菓子<br>牛乳       | 市販菓子<br>牛乳  |

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

|       |         |       |       |       |
|-------|---------|-------|-------|-------|
| 栄養価   | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム |
| 平均栄養価 | 555Kcal | 19.7g | 18.5g | 253mg |

★ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



# 2024年12月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生のいった食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみ会メニューです

| 日<br>付 | 曜<br>日 | 献立名  | 主な材料と体内での働き   |                                 |  |   | 午前おやつ         | おやつ(午後)          |                                       |
|--------|--------|--|---|---------------------------------|--|---|---------------|------------------|---------------------------------------|
|        |        |  | 主に熱や力のもとになるもの   | 主にからだをつくるもの                     | 主にからだの調子を整えるもの   | その他   |               | 献立               | 材料                                    |
| 2      | 月      | 牛肉コロッケ<br>チーズとブロッコリーのサラダ<br>がんもの煮物<br>ごはん<br>味噌汁       | 牛肉コロッケ・油<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>砂糖<br>米(国産)<br>巻麴         | チーズ<br>がんもどき<br><br>赤みそ・白みそ     | ブロッコリー・黄ピーマン<br>人参<br><br>かぼちゃ・小松菜                             | 塩<br>だし・醤油・料理酒<br><br>だし                              | ソフトせんべい       | オレンジゼリー<br>牛乳    | オレンジゼリーの素<br>牛乳                       |
| 3      | 火      | チキンソテーアップルソース<br>じゃが芋のスープ煮<br>キャベツのツナ和え<br>ごはん<br>味噌汁  | 小麦粉・油・砂糖・でん粉<br>じゃが芋                                    | 鶏肉<br><br>ツナフレーク<br><br>赤みそ・白みそ | おろしりんご<br><br>キャベツ・人参・さやいんげん<br><br>緑豆もやし・えのきたけ・青ねぎ            | 塩・醤油・料理酒<br>チキンコンソメ<br>醤油・本みりん・だし<br><br>だし           | こどものラムネ       | パン<br>牛乳         | 牛乳                                    |
| 4      | 水      | 家常豆腐(ダウマツドク)<br>拌三絲(パソラス)<br>ごはん<br>中華スープ<br>フルーツ(バナナ) | 油・砂糖・でん粉<br>緑豆春雨・鶏ごま油・油・砂糖・白ごま<br>米(国産)                 | 豚肉・生揚げ・チンメンジャン・赤みそ<br>卵         | 人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが・にんにく<br>きゅうり<br><br>大根・チンゲン菜・わかめ<br>バナナ | 醤油・料理酒・中華だし<br>酢・醤油<br><br>中華だし・醤油・塩                  | かっぱえびせん       | マドレーヌ<br>牛乳      | 小麦粉・ベーキングパウダー・バター<br>卵・砂糖<br>牛乳       |
| 5      | 木      | サバの旨煮<br>ウインナーと野菜のソテー<br>さつま芋の天ぷら<br>ごはん<br>味噌汁        | 砂糖<br>油<br>さつま芋・小麦粉・油<br>米(国産)                          | さば<br>ウインナー<br><br>赤みそ・白みそ      | しょうが<br>ほうれん草・人参・玉ねぎ<br><br>白菜・しめじ                             | ウスターソース・醤油・料理酒<br>チキンコンソメ<br><br>だし                   | たべっ子ハイビービスケット | お楽しみお菓子<br>牛乳    | 牛乳                                    |
| 6      | 金      | カレーライス<br>ちくわと野菜のサラダ<br>フルーツ(みかん)                      | 米(国産)・押麦・じゃが芋・油<br>油・砂糖                                 | 豚肉<br>ちくわ                       | 玉ねぎ・人参<br>キャベツ・水菜・コーン<br>みかん                                   | カレーフレーク<br>酢・醤油                                       | 揚げせんべい        | スクランブルサンド<br>牛乳  | 食パン・卵・塩<br>きゅうり・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>牛乳  |
| 7      | 土      | 鶏肉とわかめのうどん<br>もやしと胡瓜の酢の物<br>かぼちゃのとろみ煮                  | 無塩やわらかうどん<br>砂糖<br>砂糖・でん粉                               | 鶏肉<br>かつお節                      | わかめ・小松菜・人参・だし昆布<br>緑豆もやし・きゅうり<br>かぼちゃ・グリーンピース                  | だし・醤油・本みりん・塩<br>酢・醤油<br>だし・醤油・料理酒                     | カルシウムせんべい     | お楽しみお菓子<br>牛乳    | 牛乳                                    |
| 9      | 月      | 中華オムレツ<br>チンゲン菜と大根の中華和え<br>煮豆<br>ごはん<br>味噌汁            | 油・でん粉<br>鶏ごま油<br>砂糖<br>米(国産)                            | 卵・ハム<br>大豆<br><br>赤みそ・白みそ       | 玉ねぎ・ピーマン<br>チンゲン菜・大根・えのきたけ<br>人参・さやいんげん<br><br>白菜・わかめ・青ねぎ      | 中華だし・醤油・塩<br>醤油・本みりん・中華だし<br>だし・醤油・本みりん・料理酒<br><br>だし | ソフトせんべい       | フルーツあんみつ<br>牛乳   | 寒天・砂糖・バナナ<br>レモン果汁・黄桃(缶詰)・ゆで小豆<br>牛乳  |
| 10     | 火      | 鶏肉とさつま芋のシチュー<br>しらすと野菜のサラダ<br>ピラフ<br>フルーツ(りんご)         | さつま芋・油<br>砂糖・油<br>米(国産)                                 | 鶏肉・牛乳<br>しらす                    | 玉ねぎ・しめじ・グリーンピース<br>きゅうり・キャベツ・人参<br>コーン・ドライパセリ<br>りんご           | クリームシチューミックス<br>酢・醤油<br>チキンコンソメ・塩                     | こどものラムネ       | パン<br>牛乳         | 牛乳                                    |
| 11     | 水      | 白身魚の白みそ焼<br>じゃがチーズ<br>昆布イリチー<br>麦入りごはん<br>すまし汁         | 砂糖・油<br>じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>油・砂糖<br>米(国産)・押麦<br>おつゆ麴 | ホキ・白みそ<br>チーズ                   | 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ピーマン<br><br>ほうれん草・玉ねぎ                       | 料理酒・本みりん<br>醤油・本みりん・だし<br><br>だし・醤油・塩                 | かっぱえびせん       | お好みねぎ焼き<br>牛乳    | 青ねぎ・豚肉・かつお節・小麦粉<br>卵・油・お好み焼きソース<br>牛乳 |
| 12     | 木      | 豚肉とごぼうのうどん<br>うす揚げと小松菜の煮浸し<br>焼かぼちゃ<br>フルーツ(オレンジ)      | 無塩やわらかうどん<br>砂糖<br>油                                    | 豚肉・さつま揚げ<br>油揚げ                 | ごぼう・人参・水菜・だし昆布<br>小松菜・白菜<br>かぼちゃ<br>オレンジ                       | だし・醤油・塩<br>だし・醤油・本みりん・塩<br>醤油・本みりん・だし<br>塩            | たべっ子ハイビービスケット | お楽しみお菓子<br>牛乳    | 牛乳                                    |
| 13     | 金      | 鶏肉のオーロラ揚げ<br>粉ぶき芋<br>厚揚げと根菜の煮物<br>ごはん<br>味噌汁           | 小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油<br>じゃが芋<br>砂糖<br>米(国産)             | 鶏肉<br>生揚げ<br><br>赤みそ・白みそ        | ドライパセリ<br>れんこん・人参・グリーンピース<br><br>わかめ・白菜・ほうれん草                  | 塩・トマトケチャップ<br>塩<br>だし・醤油・料理酒<br><br>だし                | ぱりんこ          | キャロットパンケーキ<br>牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>油・人参<br>牛乳        |
| 14     | 土      | 豚肉と野菜のオイスターソース丼<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁                      | 米(国産)・でん粉・油<br>砂糖<br>じゃが芋                               | 豚肉<br>凍り豆腐<br>赤みそ・白みそ           | 玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜・まいだけ<br>人参・さやいんげん<br>白菜・わかめ                    | オイスターソース・醤油・料理酒<br>だし・醤油・料理酒<br>だし                    | カルシウムせんべい     | お楽しみお菓子<br>牛乳    | 牛乳                                    |

|    |   |   |  |                           |   |  |               |                     |   |
|----|---|---|--|---------------------------|---|--|---------------|---------------------|---|
| 16 | 月 | 煮込みハンバーグ<br>添えスパゲティ<br>おかかサラダ<br>ごはん<br>スープ               | 油<br>スパゲティ・オリーブ油<br>油・砂糖<br>米(国産)                    | ハンバーグ<br>かつお節             | 玉ねぎ<br>大根・きゅうり・人参<br>キャベツ・えのきたけ・青ねぎ   | デミグラスソース・チキンコンソメ・料理用赤ワイン<br>醤油・酢<br>チキンコンソメ  | ソフトせんべい       | 赤しそおにぎり             | 米(国産)<br>ゆかり  |
| 17 | 火 | 白身魚フライ<br>焼じゃが<br>ほうれん草と白菜の和え物<br>ごはん<br>味噌汁              | 油<br>じゃが芋・油<br>米(国産)                                 | 白身魚フライ<br>赤みそ・白みそ         | ほうれん草・白菜・人参<br>緑豆もやし・玉ねぎ・わかめ  | 中濃ソース<br>塩<br>醤油・本みりん・だし<br>だし               | こどものラムネ       | パン<br>牛乳            | 牛乳  |
| 18 | 水 | 揚げ焼き豆腐の野菜あん<br>ちくわとさつま芋のサラダ<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ(パイナップル) | でん粉・油・砂糖<br>さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>米(国産)<br>巻麴       | 豆腐・豚肉<br>ちくわ<br>赤みそ・白みそ   | キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン<br>グリーンピース<br>なす・しめじ<br>パイナップル(缶詰)                               | 醤油・本みりん・料理酒・だし<br>だし                         | かっぱえびせん       | りんご蒸しパン<br>牛乳       | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>油・りんごジュース・りんご<br>牛乳                                       |
| 19 | 木 | 親子丼<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁<br>フルーツ(バナナ)                       | 米(国産)・押麦・砂糖  | 鶏肉・卵<br>油揚げ・赤みそ・白みそ       | 玉ねぎ・みつば<br>白菜・人参・きゅうり<br>大根・小松菜<br>バナナ  | だし・醤油・本みりん・料理酒<br>ゆかり<br>だし                  | たべっ子ハイハイビスケット | お楽しみお菓子<br>牛乳       | 牛乳  |
| 20 | 金 | 赤魚のカレームニエル<br>かぼちゃの甘煮<br>コーンサラダ<br>ごはん<br>スープ             | 小麦粉・油<br>砂糖<br>油・砂糖<br>米(国産)                         | 赤魚<br>かぼちゃ<br>コーン・人参・ピーマン | 玉ねぎ・なす・大根<br>白菜・玉ねぎ・人参・水菜・だし昆布<br>ひじき・さやいんげん<br>黄桃(缶詰)                            | 塩・カレーパウダー<br>酢・醤油<br>チキンコンソメ                 | ぼりんこ          | クリスマスパフェ<br>牛乳      | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳<br>ホイップクリーム・マンナウエアース・みかん(缶詰)<br>パイナップル(缶詰)・いちごジャム<br>牛乳 |
| 21 | 土 | 五目うどん<br>ひじきとじゃが芋の煮物<br>フルーツ(黄桃)                          | 無塩やわらかうどん<br>じゃが芋・砂糖                                 | 豚肉                        | 白菜・玉ねぎ・人参・水菜・だし昆布<br>ひじき・さやいんげん<br>黄桃(缶詰)   | だし・醤油・本みりん・塩<br>だし・醤油・料理酒                    | カルシウムせんべい     | お楽しみお菓子<br>牛乳       | 牛乳  |
| 23 | 月 | 豚肉と野菜の五目炒め<br>カリフラワーサラダ<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ(オレンジ)       | 油・砂糖<br>砂糖・オリーブ油<br>米(国産)<br>おつゆ麴                    | 豚肉<br>赤みそ・白みそ             | キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン<br>カリフラワー・きゅうり・コーン<br>えのきたけ・青ねぎ<br>オレンジ                          | 醤油・本みりん・料理酒<br>料理酒・酢・塩・醤油<br>だし              | ソフトせんべい       | パン<br>牛乳            | 牛乳  |
| 24 | 火 | ★<br>星のミートコロッケ<br>ハムとチンゲン菜のサラダ<br>コーンピラフ<br>スープ<br>りんごかん  | 星のミートコロッケ・油<br>油・砂糖<br>米(国産)<br>砂糖                   | ハム                        | チンゲン菜・緑豆もやし<br>コーン・ドライパセリ<br>フロッコリー・人参・わかめ<br>寒天・おろしりんご                           | 醤油・酢<br>チキンコンソメ・塩<br>チキンコンソメ                 | こどものラムネ       | お楽しみケーキ(さつま芋)<br>牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター<br>油・さつま芋・ホイップクリーム・黄桃(缶詰)・粉糖<br>牛乳                     |
| 25 | 水 | ウインナーとひじきのピラフ<br>ミニフライドチキン<br>花野菜サラダ<br>スープ<br>パイナップル     | 米(国産)・油<br>砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)・でん粉・油<br>砂糖・オリーブ油<br>砂糖 | ウインナー<br>鶏肉               | 人参・玉ねぎ・ひじき・ドライパセリ<br>にんにく・しょうが<br>カリフラワー・フロッコリー・コーン<br>キャベツ・ほうれん草<br>寒天・おろしパイナップル | チキンコンソメ・塩<br>塩・中華だし<br>料理酒・酢・塩・醤油<br>チキンコンソメ | かっぱえびせん       | クッキー<br>牛乳          | 小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳<br>バター・砂糖<br>牛乳  |
| 26 | 木 | 芋あなかげうどん<br>にんじんきんぴら<br>もやしと胡瓜の梅風味和え<br>フルーツ(バナナ)         | 無塩やわらかうどん・さつま芋・でん粉<br>油・砂糖                           | 豚肉                        | 玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布<br>人参<br>緑豆もやし・きゅうり・練り梅<br>バナナ                                 | だし・醤油・本みりん・塩<br>だし・醤油・本みりん・料理酒<br>醤油・本みりん・だし | たべっ子ハイハイビスケット | お楽しみお菓子<br>牛乳       | 牛乳  |
| 27 | 金 | サバの塩焼<br>じゃが芋のあおさし和え<br>切干大根の煮物<br>ごはん<br>味噌汁             | 油<br>じゃが芋<br>油・砂糖<br>米(国産)                           | さば<br>油揚げ<br>赤みそ・白みそ      | あおさのり<br>切干大根・人参<br>小松菜・しめじ・玉ねぎ   | 塩<br>醤油・本みりん<br>醤油・料理酒・だし<br>だし              | ぼりんこ          | いちごゼリー<br>牛乳        | いちごゼリーの素<br>牛乳  |
| 28 | 土 | 豚丼<br>フロッコリーとキャベツのしらす和え<br>味噌汁                            | 米(国産)・砂糖・でん粉   | 豚肉<br>しらす<br>豆腐・赤みそ・白みそ   | 人参・玉ねぎ<br>フロッコリー・キャベツ<br>緑豆もやし・ほうれん草  | だし・醤油・本みりん・料理酒<br>醤油・本みりん・だし<br>だし           | カルシウムせんべい     | お楽しみお菓子<br>牛乳       | 牛乳  |

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

|       |         |       |       |       |
|-------|---------|-------|-------|-------|
| 栄養価   | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム |
| 平均栄養価 | 473Kcal | 16.4g | 15.8g | 229mg |

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



# 2024年12月 赤坂台こども園 メニュー（完了期）



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

| 日付  | 曜日 | 献立名  | 主な材料と体内での働き   |                         |   | 午前おやつ                                      | おやつ(午後) |            |                                |
|-----|----|--|---|-------------------------|---|--|---------|------------|--------------------------------|
|     |    |  | 主に熱や力のもとになるもの   | 主にからだをつくるもの             | 主にからだの調子を整えるもの  |  | その他     | 献立         | 材料                             |
| 2月  |    | 鶏ささみと野菜の煮物<br>チーズとブロッコリーのサラダ<br>厚揚げの煮物<br>軟飯<br>味噌汁  | マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>砂糖<br>米(国産)<br>巻麩                     | 鶏ひき肉(ささみ)<br>チーズ<br>生揚げ | なす・玉ねぎ<br>ブロッコリー・黄ピーマン<br>人参<br>だし・醤油<br>塩<br>だし・醤油・料理酒 | 野菜ハイハイ                                     | オレンジゼリー | オレンジゼリーの素  |                                |
| 3日  | 火  | チキンソテーアップルソース<br>じゃが芋のスープ煮<br>キャベツのツナ和え<br>軟飯<br>味噌汁 | 小麦粉・油・砂糖・でん粉<br>じゃが芋<br>米(国産)                           | 鶏肉<br>ツナフレーク            | おろしりんご<br>キャベツ・人参・さやいんげん<br>緑豆もやし・えのきたけ・青ねぎ             | だし<br>塩・醤油・料理酒<br>チキンコンソメ<br>醤油・本みりん・だし    | ベビーせんべい | ミルクポーロ     | ミルクポーロ                         |
| 4日  | 水  | 家常豆腐(ジャウツァドク)<br>拌三絲(バンサイス)<br>中華スープ<br>フルーツ(バナナ)    | 油・砂糖・でん粉<br>緑豆春雨・油・砂糖<br>米(国産)                          | 豚肉・生揚げ・赤みそ              | 人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン<br>きゅうり<br>大根・チンゲン菜・わかめ<br>バナナ        | 醤油・料理酒・中華だし<br>酢・醤油<br>中華だし・醤油・塩           | ハイハイ    | ヨーグルト      | ヨーグルト<br>砂糖                    |
| 5日  | 木  | 白身魚となすの煮物<br>野菜のソテー<br>カリフラワーの煮浸し<br>軟飯<br>味噌汁       | 油<br>米(国産)  | 白系だら                    | なす<br>ほうれん草・人参・玉ねぎ<br>カリフラワー                            | だし・醤油<br>チキンコンソメ<br>だし・醤油                  | 野菜ハイハイ  | おこさませんべい   | おこさませんべい                       |
| 6日  | 金  | 豆腐とじゃが芋の煮物<br>野菜のサラダ<br>軟飯<br>スープ<br>フルーツ(みかん)       | じゃが芋<br>油・砂糖<br>米(国産)                                   | 豆腐                      | 人参<br>キャベツ・水菜・コーン<br>赤ピーマン・ブロッコリー<br>みかん                | だし・醤油<br>酢・醤油<br>だし・塩                      | ベビーせんべい | ジャムサンド     | 食パン<br>いちごジャム                  |
| 7日  | 土  | 鶏肉とわかめのうどん<br>もやしと胡瓜の酢の物<br>かぼちゃのとろみ煮                | 無塩やわらかうどん<br>砂糖<br>砂糖・でん粉                               | 鶏肉<br>かつお節              | わかめ・小松菜・人参・だし昆布<br>緑豆もやし・きゅうり<br>かぼちゃ・グリーンピース           | だし・醤油・本みりん・塩<br>酢・醤油<br>だし・醤油・料理酒          | ハイハイ    | 野菜ポーロ      | 野菜ポーロ                          |
| 9日  | 月  | 豆腐と野菜の煮物<br>チンゲン菜と大根の中華和え<br>煮豆<br>軟飯<br>味噌汁         | 砂糖<br>米(国産)   | 豆腐<br>大豆                | 玉ねぎ・ピーマン<br>チンゲン菜・大根・えのきたけ<br>人参                        | だし・醤油<br>醤油・本みりん・中華だし<br>だし・醤油・本みりん・料理酒    | 野菜ハイハイ  | フルーツあんみつ   | 寒天・砂糖・バナナ<br>レモン果汁・黄桃(缶詰)・ゆで小豆 |
| 10日 | 火  | 鶏肉とさつま芋のシチュー<br>しらすと野菜のサラダ<br>ピラフ(軟飯)<br>フルーツ(煮りんご)  | さつま芋・油<br>砂糖・油<br>米(国産)                                 | 鶏肉・牛乳<br>しらす            | 玉ねぎ・しめじ・グリーンピース<br>きゅうり・キャベツ・人参<br>コーン・ドライパセリ<br>りんご    | クリームシチューミックス<br>酢・醤油<br>チキンコンソメ・塩          | ベビーせんべい | おこさませんべい   | おこさませんべい                       |
| 11日 | 水  | 白身魚の白みそ焼<br>じゃがチーズ<br>昆布イリチー<br>麦入り軟飯<br>すまし汁        | 砂糖・油<br>じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>油・砂糖<br>米(国産)・押麦<br>おつゆ麩 | ホキ・白みそ<br>チーズ           | 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ピーマン                                 | 料理酒・本みりん<br>醤油・本みりん・だし                     | ハイハイ    | お好みねぎ焼き    | 青ねぎ・豚肉・かつお節<br>小麦粉・油・お好み焼きソース  |
| 12日 | 木  | 肉うどん<br>うす揚げと小松菜の煮浸し<br>焼かぼちゃ<br>フルーツ(オレンジ)          | 無塩やわらかうどん<br>砂糖<br>油                                    | 豚肉<br>油揚げ               | ほうれん草・玉ねぎ<br>人参・水菜・だし昆布<br>小松菜・白菜<br>かぼちゃ<br>オレンジ       | だし・醤油・塩<br>だし・醤油・本みりん・塩<br>醤油・本みりん・だし<br>塩 | 野菜ハイハイ  | ミルクポーロ     | ミルクポーロ                         |
| 13日 | 金  | 鶏ささみと玉ねぎの磯煮<br>粉ふき芋<br>厚揚げの煮物<br>軟飯<br>味噌汁           | じゃが芋<br>砂糖<br>米(国産)                                     | 鶏ひき肉(ささみ)<br>生揚げ        | 玉ねぎ・あおさのり<br>ドライパセリ<br>人参・グリーンピース                       | だし・醤油<br>塩<br>だし・醤油・料理酒                    | ベビーせんべい | キャロットパンケーキ | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>油・人参       |
| 14日 | 土  | 野菜入り豚丼(軟飯)<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁                         | 米(国産)・でん粉・油<br>砂糖<br>じゃが芋                               | 豚肉<br>凍り豆腐<br>赤みそ・白みそ   | 玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜・まいたけ<br>人参・さやいんげん<br>白菜・わかめ             | 醤油・料理酒<br>だし・醤油・料理酒<br>だし                  | ハイハイ    | がんばれ野菜家族   | がんばれ野菜家族                       |

|    |   |  |  |                         |  |  |         |            |  |       |
|----|---|--|--|-------------------------|--|--|---------|------------|--|-------|
| 16 | 月 | 豆腐と野菜の煮物<br>ポイルスパゲティ<br>おかかサラダ<br>軟飯<br>スープ        | スパゲティ・オリーブ油<br>油・砂糖<br>米(国産)                   | 豆腐<br>かつお節              | 小松菜・玉ねぎ<br>大根・きゅうり・人参<br>キャベツ・えのきたけ・青ねぎ                  | だし・醤油<br>醤油・酢<br>チキンコンソメ                     | 野菜ハイハイ  | しらす軟飯      | 米(国産)<br>しらす                                   |       |
| 17 | 火 | 鶏ミンチと野菜の煮物<br>焼じゃが<br>ほうれん草と白菜の和え物<br>軟飯<br>味噌汁    | じゃが芋・油<br>米(国産)                                | 鶏ひき肉                    | カリフラワー・黄ピーマン<br>ほうれん草・白菜・人参<br>緑豆もやし・玉ねぎ・わかめ             | だし・醤油<br>塩<br>醤油・本みりん・だし<br>だし               | ベビーせんべい | 野菜ポーロ      | 野菜ポーロ  |       |
| 18 | 水 | 焼き豆腐の野菜あん<br>さつま芋のサラダ<br>軟飯<br>味噌汁<br>フルーツ(パイ)     | でん粉・油・砂糖<br>さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>米(国産)<br>巻麩 | 豆腐・豚肉                   | キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン<br>グリーンピース<br>なす・しめじ<br>パイ(缶詰)          | 醤油・本みりん・料理酒・だし<br>だし                         | ハイハイ    | りんご蒸しパン    | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>油・りんごジュース・りんご              |       |
| 19 | 木 | とり甘辛丼(軟飯)<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁<br>フルーツ(バナナ)          | 米(国産)・押麦・砂糖                                    | 鶏肉                      | 玉ねぎ・みつば<br>白菜・人参・きゅうり<br>大根・小松菜<br>バナナ                   | だし・醤油・本みりん・料理酒<br>ゆかり<br>だし                  | 野菜ハイハイ  | ミルクポーロ     | ミルクポーロ   |       |
| 20 | 金 | 赤魚のムニエル<br>かぼちゃの甘煮<br>コーンサラダ<br>軟飯<br>スープ          | 小麦粉・油<br>砂糖<br>油・砂糖<br>米(国産)                   | 赤魚                      | かぼちゃ<br>コーン・人参・ピーマン<br>玉ねぎ・なす・大根                         | 塩<br>酢・醤油<br>チキンコンソメ                         | ベビーせんべい | フルーツマフィン   | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油<br>豆乳・みかん(缶詰)・パイ(缶詰)・いちごジャム |       |
| 21 | 土 | 五目うどん<br>ひじきとじゃが芋の煮物<br>フルーツ(黄桃)                   | 無塩やわらかうどん<br>じゃが芋・砂糖                           | 豚肉                      | 白菜・玉ねぎ・人参・水菜・だし昆布<br>ひじき・さやいんげん<br>黄桃(缶詰)                | だし・醤油・本みりん・塩<br>だし・醤油・料理酒                    | ハイハイ    | かんばれ野菜家族   | がんばれ野菜家族                                       |       |
| 23 | 月 | 豚肉と野菜の五目炒め<br>カリフラワーサラダ<br>軟飯<br>味噌汁<br>フルーツ(オレンジ) | 油・砂糖<br>砂糖・オリーブ油<br>米(国産)<br>おつゆ麩              | 豚肉                      | キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン<br>カリフラワー・きゅうり・コーン<br>えのきたけ・青ねぎ<br>オレンジ | 醤油・本みりん・料理酒<br>料理酒・酢・塩・醤油<br>だし              | 野菜ハイハイ  | おこさませんべい   | おこさませんべい                                       |       |
| 24 | 火 | 鶏ミンチとかぼちゃの煮物<br>チンゲン菜のサラダ<br>軟飯<br>スープ<br>りんごかん    | 油・砂糖<br>米(国産)<br>砂糖                            | 鶏ひき肉                    | かぼちゃ・玉ねぎ<br>チンゲン菜・緑豆もやし<br>ブロッコリー・人参・わかめ<br>寒天・おろしりんご    | だし・醤油<br>醤油・酢<br>チキンコンソメ                     | ベビーせんべい | 蒸さつま芋      | さつま芋   |       |
| 25 | 水 | 鶏ささみと野菜の煮物<br>花野菜サラダ<br>軟飯<br>スープ<br>パンかん          | 砂糖・オリーブ油<br>米(国産)<br>砂糖                        | 鶏ひき肉(ささみ)               | 玉ねぎ・人参<br>カリフラワー・ブロッコリー・コーン<br>キャベツ・ほうれん草<br>寒天・おろしパイ    | だし・醤油<br>料理酒・酢・塩・醤油<br>チキンコンソメ               | ハイハイ    | フルーツ(オレンジ) | オレンジ   |       |
| 26 | 木 | 芋あなかげうどん<br>にんじんきんぴら<br>もやしと胡瓜の梅風味和え<br>フルーツ(バナナ)  | 無塩やわらかうどん・さつま芋・でん粉<br>油・砂糖                     | 豚肉                      | 玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布<br>人参<br>緑豆もやし・きゅうり・練り梅<br>バナナ        | だし・醤油・本みりん・塩<br>だし・醤油・本みりん・料理酒<br>醤油・本みりん・だし | 野菜ハイハイ  | ミルクポーロ     | ミルクポーロ   |       |
| 27 | 金 | 白身魚と白菜の煮物<br>じゃが芋のあおさし和え<br>切干大根の煮物<br>ごはん<br>味噌汁  | じゃが芋<br>油・砂糖<br>米(国産)                          | 白糸たら<br>油揚げ             | 白菜<br>あおさのり<br>切干大根・人参<br>小松菜・しめじ・玉ねぎ                    | だし・醤油<br>醤油・本みりん<br>醤油・料理酒・だし<br>だし          | ベビーせんべい | いちごゼリー     | いちごゼリーの素                                       |       |
| 28 | 土 | 豚丼(軟飯)<br>ブロッコリーとキャベツのしらす和え<br>味噌汁                 | 米(国産)・砂糖・でん粉                                   | 豚肉<br>しらす<br>豆腐・赤みそ・白みそ | 人参・玉ねぎ<br>ブロッコリー・キャベツ<br>緑豆もやし・ほうれん草                     | だし・醤油・本みりん・料理酒<br>醤油・本みりん・だし<br>だし           | ハイハイ    | 野菜ポーロ      | 野菜ポーロ  |       |
|    |   |  |  |                         |  | 栄養価  | エネルギー   | たんぱく質      | 脂質   | カルシウム |
|    |   |  |  |                         |  | 平均栄養価  | 258Kcal | 9.6g       | 4.8g   | 84mg  |

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



# 2024年12月 赤坂台こども園 メニュー（後期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用しておりません。

| 日付  | 曜日 | 献立名  | 主な材料と体内での働き           |                  |                                     |                        | 午前おやつ   | おやつ(午後)    |               |
|-----|----|--|-----------------------|------------------|-------------------------------------|------------------------|---------|------------|---------------|
|     |    |  | 主に熱や力のもとになるもの         | 主にからだをつくるもの      | 主にからだの調子を整えるもの                      | その他                    |         | 献立         | 材料            |
| 2月  |    | 鶏ささみと野菜の煮物<br>ブロッコリーと人参の煮浸し<br>5倍がゆ<br>味噌汁 | 米(国産)<br>巻麩           | 鶏ひき肉(ささみ)<br>赤みそ | なす・玉ねぎ<br>ブロッコリー・人参<br>かぼちゃ         | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | 野菜ハイハイ  | フルーツ(オレンジ) | オレンジ          |
| 3火  |    | しらすとじゃが芋の煮物<br>キャベツの煮浸し<br>5倍がゆ<br>味噌汁     | じゃが芋<br>米(国産)<br>そうめん | しらす<br>赤みそ       | 小松菜<br>キャベツ・人参<br>青ねぎ               | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | ベビーせんべい | ミルクポーロ     | ミルクポーロ        |
| 4水  |    | 鶏ミンチと野菜の煮物<br>花野菜の煮浸し<br>5倍がゆ<br>スープ       | 米(国産)                 | 鶏ひき肉             | 人参・玉ねぎ<br>カリフラワー・ブロッコリー<br>大根・チンゲン菜 | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし・塩 | ハイハイ    | ヨーグルト      | ヨーグルト<br>砂糖   |
| 5木  |    | 白身魚となすの煮物<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>5倍がゆ<br>味噌汁   | 米(国産)<br>さつま芋         | 白系だら<br>赤みそ      | なす<br>ほうれん草・人参<br>白菜                | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | 野菜ハイハイ  | おこさませんべい   | おこさませんべい      |
| 6金  |    | 豆腐とじゃが芋の煮物<br>キャベツと玉ねぎの煮浸し<br>5倍がゆ<br>スープ  | じゃが芋<br>米(国産)         | 豆腐               | 人参<br>キャベツ・玉ねぎ<br>赤ピーマン・ブロッコリー      | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし・塩 | ベビーせんべい | パンがゆ       | 食パン<br>スキムミルク |
| 7土  |    | 鶏ささみと小松菜のうどん<br>かぼちゃの煮物<br>フルーツ(バナナ)       | 無塩やわらかうどん             | 鶏ひき肉(ささみ)        | 小松菜・人参<br>かぼちゃ<br>バナナ               | だし・醤油<br>だし・醤油         | ハイハイ    | 野菜ポーロ      | 野菜ポーロ         |
| 9月  |    | 豆腐と野菜の煮物<br>チンゲン菜と人参の煮浸し<br>5倍がゆ<br>味噌汁    | 米(国産)                 | 豆腐<br>赤みそ        | 玉ねぎ・ピーマン<br>チンゲン菜・人参<br>白菜・青ねぎ      | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | 野菜ハイハイ  | フルーツ(バナナ)  | バナナ           |
| 10火 |    | 鶏ミンチと野菜の煮物<br>さつま芋の煮物<br>5倍がゆ<br>スープ       | さつま芋<br>米(国産)         | 鶏ひき肉             | 玉ねぎ・人参<br>キャベツ・ブロッコリー               | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし・塩 | ベビーせんべい | おこさませんべい   | おこさませんべい      |
| 11水 |    | 白身魚とカリフラワーの煮物<br>じゃが芋の煮物<br>5倍がゆ<br>スープ    | じゃが芋<br>米(国産)         | からすがれい           | カリフラワー<br>人参<br>ほうれん草・玉ねぎ           | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし・塩 | ハイハイ    | フルーツ(オレンジ) | オレンジ          |
| 12木 |    | 豆腐と野菜のうどん<br>小松菜と白菜の煮浸し<br>フルーツ(オレンジ)      | 無塩やわらかうどん             | 豆腐               | かぼちゃ・玉ねぎ<br>小松菜・白菜<br>オレンジ          | だし・醤油<br>だし・醤油         | 野菜ハイハイ  | ミルクポーロ     | ミルクポーロ        |
| 13金 |    | 鶏ささみと玉ねぎの磯煮<br>さつま芋の煮物<br>5倍がゆ<br>味噌汁      | さつま芋<br>米(国産)         | 鶏ひき肉(ささみ)<br>赤みそ | 玉ねぎ・あおさのり<br>人参<br>ほうれん草・白菜         | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | ベビーせんべい | りんごのコンポート  | りんご<br>砂糖     |
| 14土 |    | 白身魚とパプリカの煮物<br>チンゲン菜と人参の煮浸し<br>5倍がゆ<br>味噌汁 | 米(国産)<br>じゃが芋         | 白系だら<br>赤みそ      | 赤ピーマン・玉ねぎ<br>チンゲン菜・人参<br>白菜         | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | ハイハイ    | がんばれ野菜家族   | がんばれ野菜家族      |

|    |   |   |                   |                         |   |                            |         |            |              |
|----|---|---|-------------------|-------------------------|---|----------------------------|---------|------------|--------------|
| 16 | 月 | 豆腐と野菜の煮物<br>大根の煮浸し<br>5倍がゆ<br>スープ             | 米(国産)             | 豆腐                      | 小松菜・玉ねぎ<br>大根・人参<br><br>キャベツ・青ねぎ          | だし・醤油<br>だし・醤油<br><br>だし・塩 | 野菜ハイハイ  | しらす入り5倍がゆ  | 米(国産)<br>しらす |
| 17 | 火 | 鶏ミンチと野菜の煮物<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>5倍がゆ<br>味噌汁     | 米(国産)<br>じゃが芋     | 鶏ひき肉<br><br>赤みそ         | カリフラワー・黄ピーマン<br>ほうれん草・人参<br><br>玉ねぎ       | だし・醤油<br>だし・醤油<br><br>だし   | ベビーせんべい | 野菜ポーロ      | 野菜ポーロ        |
| 18 | 水 | 鶏ささみと野菜の煮物<br>キャベツの煮浸し<br>5倍がゆ<br>味噌汁         | 米(国産)<br>巻麩       | 鶏ひき肉(ささみ)<br><br>赤みそ    | ピーマン・玉ねぎ<br>キャベツ・人参<br><br>なす             | だし・醤油<br>だし・醤油<br><br>だし   | ハイハイ    | りんごのコンポート  | りんご<br>砂糖    |
| 19 | 木 | 豆腐と野菜の煮物<br>さつま芋の煮物<br>5倍がゆ<br>味噌汁            | さつま芋<br>米(国産)     | 豆腐<br><br>赤みそ           | 白菜・人参<br><br>小松菜・大根                       | だし・醤油<br>だし・醤油<br><br>だし   | 野菜ハイハイ  | ミルクポーロ     | ミルクポーロ       |
| 20 | 金 | 白身魚とかぼちゃの煮物<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>5倍がゆ<br>スープ    | 米(国産)             | からすがれい                  | かぼちゃ<br>ほうれん草・人参<br><br>ピーマン・玉ねぎ          | だし・醤油<br>だし・醤油<br><br>だし・塩 | ベビーせんべい | 蒸さつま芋      | さつま芋         |
| 21 | 土 | 鶏ミンチと白菜のうどん<br>じゃが芋と玉ねぎの煮物<br>フルーツ(煮りんご)      | 無塩やわらかうどん<br>じゃが芋 | 鶏ひき肉<br><br>赤みそ         | 白菜・人参<br>玉ねぎ<br>りんご                       | だし・醤油<br>だし・醤油<br><br>だし   | ハイハイ    | がんばれ野菜家族   | がんばれ野菜家族     |
| 23 | 月 | 豆腐とキャベツの煮物<br>カリフラワーとピーマンの煮浸し<br>5倍がゆ<br>味噌汁  | 米(国産)<br>おつゆ麩     | 豆腐<br><br>赤みそ           | キャベツ・人参<br>カリフラワー・ピーマン<br><br>小松菜         | だし・醤油<br>だし・醤油<br><br>だし   | 野菜ハイハイ  | おこさませんべい   | おこさませんべい     |
| 24 | 火 | 鶏ミンチとかぼちゃの煮物<br>チンゲン菜とキャベツの煮浸し<br>5倍がゆ<br>スープ | 米(国産)             | 鶏ひき肉<br><br>赤みそ         | かぼちゃ・玉ねぎ<br>チンゲン菜・キャベツ<br><br>人参・フロッコリー   | だし・醤油<br>だし・醤油<br><br>だし・塩 | ベビーせんべい | 蒸さつま芋      | さつま芋         |
| 25 | 水 | 鶏ささみと野菜の煮物<br>花野菜の煮浸し<br>5倍がゆ<br>スープ          | 米(国産)             | 鶏ひき肉(ささみ)<br><br>赤みそ    | 玉ねぎ・人参<br>カリフラワー・フロッコリー<br><br>キャベツ・ほうれん草 | だし・醤油<br>だし・醤油<br><br>だし・塩 | ハイハイ    | フルーツ(オレンジ) | オレンジ         |
| 26 | 木 | 豆腐と野菜のうどん<br>さつま芋の煮物<br>フルーツ(バナナ)             | 無塩やわらかうどん<br>さつま芋 | 豆腐<br><br>赤みそ           | 玉ねぎ・人参<br><br>バナナ                         | だし・醤油<br>だし・醤油<br><br>だし   | 野菜ハイハイ  | ミルクポーロ     | ミルクポーロ       |
| 27 | 金 | 白身魚と白菜の煮物<br>じゃが芋の煮物<br>5倍がゆ<br>味噌汁           | じゃが芋<br>米(国産)     | 白糸たら<br><br>赤みそ         | 白菜<br><br>小松菜・玉ねぎ                         | だし・醤油<br>だし・醤油<br><br>だし   | ベビーせんべい | りんごのコンポート  | りんご<br>砂糖    |
| 28 | 土 | 鶏ささみと玉ねぎの煮物<br>フロッコリーとキャベツの煮浸し<br>5倍がゆ<br>味噌汁 | 米(国産)             | 鶏ひき肉(ささみ)<br><br>豆腐・赤みそ | 玉ねぎ・人参<br>フロッコリー・キャベツ<br><br>ほうれん草        | だし・醤油<br>だし・醤油<br><br>だし   | ハイハイ    | 野菜ポーロ      | 野菜ポーロ        |

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

| 栄養価   | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム |
|-------|---------|-------|------|-------|
| 平均栄養価 | 124Kcal | 6.8g  | 1.0g | 90mg  |

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



# 2024年12月 赤坂台こども園 メニュー（中期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用しておりません。

| 日付  | 曜日 | 献立名  | 主な材料と体内での働き           |             |                                     |                        | おやつ(午後)    |               |
|-----|----|--|-----------------------|-------------|-------------------------------------|------------------------|------------|---------------|
|     |    |  | 主に熱や力のもとになるもの         | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの                      | その他                    | 献立         | 材料            |
| 2月  |    | 鶏ささみと野菜の煮物<br>フロッコリーと人参の煮浸し<br>7倍がゆ<br>味噌汁 | 米(国産)<br>巻藪           | 鶏ひき肉(ささみ)   | なす・玉ねぎ<br>フロッコリー・人参                 | だし・醤油<br>だし・醤油         | フルーツ(オレンジ) | オレンジ          |
| 3月  | 火  | しらすとじゃが芋の煮物<br>キャベツの煮浸し<br>7倍がゆ<br>味噌汁     | じゃが芋<br>米(国産)<br>そうめん | しらす         | 小松菜<br>キャベツ・人参<br>青ねぎ               | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | ミルクボーロ     | ミルクボーロ        |
| 4月  | 水  | 鶏ミンチと野菜の煮物<br>花野菜の煮浸し<br>7倍がゆ<br>スープ       | 米(国産)                 | 鶏ひき肉        | 人参・玉ねぎ<br>カリフラワー・フロッコリー<br>大根・チンゲン菜 | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし・塩 | ヨーグルト      | ヨーグルト<br>砂糖   |
| 5月  | 木  | 白身魚となすの煮物<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>7倍がゆ<br>味噌汁   | 米(国産)<br>さつま芋         | 白糸たら        | なす<br>ほうれん草・人参<br>白菜                | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | おこさませんべい   | おこさませんべい      |
| 6月  | 金  | 豆腐とじゃが芋の煮物<br>キャベツと玉ねぎの煮浸し<br>7倍がゆ<br>スープ  | じゃが芋<br>米(国産)         | 豆腐          | 人参<br>キャベツ・玉ねぎ<br>赤ピーマン・フロッコリー      | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし・塩 | パンがゆ       | 食パン<br>スキムミルク |
| 7月  | 土  | 鶏ささみと小松菜のうどん<br>かぼちゃの煮物<br>フルーツ(バナナ)       | 無塩やわらかうどん             | 鶏ひき肉(ささみ)   | 小松菜・人参<br>かぼちゃ<br>バナナ               | だし・醤油<br>だし・醤油         | 野菜ボーロ      | 野菜ボーロ         |
| 9月  | 月  | 豆腐と野菜の煮物<br>チンゲン菜と人参の煮浸し<br>7倍がゆ<br>味噌汁    | 米(国産)                 | 豆腐          | 玉ねぎ・ピーマン<br>チンゲン菜・人参<br>白菜・青ねぎ      | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | フルーツ(バナナ)  | バナナ           |
| 10月 | 火  | 鶏ミンチと野菜の煮物<br>さつま芋の煮物<br>7倍がゆ<br>スープ       | さつま芋<br>米(国産)         | 鶏ひき肉        | 玉ねぎ・人参<br>キャベツ・フロッコリー               | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし・塩 | おこさませんべい   | おこさませんべい      |
| 11月 | 水  | 白身魚とカリフラワーの煮物<br>じゃが芋の煮物<br>7倍がゆ<br>スープ    | じゃが芋<br>米(国産)         | からすがれい      | カリフラワー<br>人参<br>ほうれん草・玉ねぎ           | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし・塩 | フルーツ(オレンジ) | オレンジ          |
| 12月 | 木  | 豆腐と野菜のうどん<br>小松菜と白菜の煮浸し<br>フルーツ(オレンジ)      | 無塩やわらかうどん             | 豆腐          | かぼちゃ・玉ねぎ<br>小松菜・白菜<br>オレンジ          | だし・醤油<br>だし・醤油         | ミルクボーロ     | ミルクボーロ        |
| 13月 | 金  | 鶏ささみと玉ねぎの磯煮<br>さつま芋の煮物<br>7倍がゆ<br>味噌汁      | さつま芋<br>米(国産)         | 鶏ひき肉(ささみ)   | 玉ねぎ・あおさのり<br>人参<br>ほうれん草・白菜         | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | りんごのコンポート  | りんご<br>砂糖     |
| 14月 | 土  | 白身魚とパプリカの煮物<br>チンゲン菜と人参の煮浸し<br>7倍がゆ<br>味噌汁 | 米(国産)<br>じゃが芋         | 白糸たら        | 赤ピーマン・玉ねぎ<br>チンゲン菜・人参<br>白菜         | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | がんばれ野菜家族   | がんばれ野菜家族      |

|    |   |   |                   |                     |                                       |                        |            |              |
|----|---|---|-------------------|---------------------|---------------------------------------|------------------------|------------|--------------|
| 16 | 月 | 豆腐と野菜の煮物<br>大根の煮浸し<br>7倍がゆ<br>スープ             | 米(国産)             | 豆腐                  | 小松菜・玉ねぎ<br>大根・人参<br>キャベツ・青ねぎ          | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし・塩 | しらす入り7倍がゆ  | 米(国産)<br>しらす |
| 17 | 火 | 鶏ミンチと野菜の煮物<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>7倍がゆ<br>味噌汁     | 米(国産)<br>じゃが芋     | 鶏ひき肉<br>赤みそ         | カリフラワー・黄ピーマン<br>ほうれん草・人参<br>玉ねぎ       | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | 野菜ボーロ      | 野菜ボーロ        |
| 18 | 水 | 鶏ささみと野菜の煮物<br>キャベツの煮浸し<br>7倍がゆ<br>味噌汁         | 米(国産)<br>巻藪       | 鶏ひき肉(ささみ)<br>赤みそ    | ピーマン・玉ねぎ<br>キャベツ・人参<br>なす             | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | りんごのコンポート  | りんご<br>砂糖    |
| 19 | 木 | 豆腐と野菜の煮物<br>さつま芋の煮物<br>7倍がゆ<br>味噌汁            | さつま芋<br>米(国産)     | 豆腐<br>赤みそ           | 白菜・人参<br>小松菜・大根                       | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | ミルクボーロ     | ミルクボーロ       |
| 20 | 金 | 白身魚とかぼちゃの煮物<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>7倍がゆ<br>スープ    | 米(国産)             | からすがれい              | かぼちゃ<br>ほうれん草・人参<br>ピーマン・玉ねぎ          | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし・塩 | 蒸さつま芋      | さつま芋         |
| 21 | 土 | 鶏ミンチと白菜のうどん<br>じゃが芋と玉ねぎの煮物<br>フルーツ(煮りんご)      | 無塩やわらかうどん<br>じゃが芋 | 鶏ひき肉                | 白菜・人参<br>玉ねぎ<br>りんご                   | だし・醤油<br>だし・醤油         | がんばれ野菜家族   | がんばれ野菜家族     |
| 23 | 月 | 豆腐とキャベツの煮物<br>カリフラワーとピーマンの煮浸し<br>7倍がゆ<br>味噌汁  | 米(国産)<br>おつゆ藪     | 豆腐<br>赤みそ           | キャベツ・人参<br>カリフラワー・ピーマン<br>小松菜         | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | おこさませんべい   | おこさませんべい     |
| 24 | 火 | 鶏ミンチとかぼちゃの煮物<br>チンゲン菜とキャベツの煮浸し<br>7倍がゆ<br>スープ | 米(国産)             | 鶏ひき肉                | かぼちゃ・玉ねぎ<br>チンゲン菜・キャベツ<br>人参・ブロッコリー   | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし・塩 | 蒸さつま芋      | さつま芋         |
| 25 | 水 | 鶏ささみと野菜の煮物<br>花野菜の煮浸し<br>7倍がゆ<br>スープ          | 米(国産)             | 鶏ひき肉(ささみ)           | 玉ねぎ・人参<br>カリフラワー・ブロッコリー<br>キャベツ・ほうれん草 | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし・塩 | フルーツ(オレンジ) | オレンジ         |
| 26 | 木 | 豆腐と野菜のうどん<br>さつま芋の煮物<br>フルーツ(バナナ)             | 無塩やわらかうどん<br>さつま芋 | 豆腐                  | 玉ねぎ・人参<br>バナナ                         | だし・醤油<br>だし・醤油         | ミルクボーロ     | ミルクボーロ       |
| 27 | 金 | 白身魚と白菜の煮物<br>じゃが芋の煮物<br>7倍がゆ<br>味噌汁           | じゃが芋<br>米(国産)     | 白糸たら<br>赤みそ         | 白菜<br>小松菜・玉ねぎ                         | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | りんごのコンポート  | りんご<br>砂糖    |
| 28 | 土 | 鶏ささみと玉ねぎの煮物<br>ブロッコリーとキャベツの煮浸し<br>7倍がゆ<br>味噌汁 | 米(国産)             | 鶏ひき肉(ささみ)<br>豆腐・赤みそ | 玉ねぎ・人参<br>ブロッコリー・キャベツ<br>ほうれん草        | だし・醤油<br>だし・醤油<br>だし   | 野菜家族       | 野菜ボーロ        |

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

|       |         |       |       |       |
|-------|---------|-------|-------|-------|
| 栄養価   | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム |
| 平均栄養価 | 589Kcal | 30.0g | 19.7g | 300mg |

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



# 2024年12月 赤坂台こども園 メニュー（初期）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

| 日<br>付 | 曜日 | 献立名                                 | 主な材料と体内での働き    |             |                |     |
|--------|----|-------------------------------------|----------------|-------------|----------------|-----|
|        |    |                                     | 主に熱や力のもとになるもの  | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | その他 |
| 2      | 月  | ブロッコリーのペースト<br>玉ねぎのペースト<br>1.0倍がゆ   | 米(国産)          |             | ブロッコリー<br>玉ねぎ  |     |
| 3      | 火  | 小松菜のペースト<br>キャベツのペースト<br>1.0倍がゆ     | 米(国産)          |             | 小松菜<br>キャベツ    |     |
| 4      | 水  | カリフラワーのペースト<br>人参のペースト<br>1.0倍がゆ    | 米(国産)          |             | カリフラワー<br>人参   |     |
| 5      | 木  | さつまいものペースト<br>ほうれん草のペースト<br>1.0倍がゆ  | さつまいも<br>米(国産) |             | ほうれん草          |     |
| 6      | 金  | 豆腐のペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>1.0倍がゆ    | 米(国産)          | 豆腐          | ブロッコリー         |     |
| 7      | 土  | かぼちゃのペースト<br>小松菜のペースト<br>1.0倍がゆ     | 米(国産)          |             | かぼちゃ<br>小松菜    |     |
| 9      | 月  | 白菜のペースト<br>人参のペースト<br>1.0倍がゆ        | 米(国産)          |             | 白菜<br>人参       |     |
| 10     | 火  | さつまいものペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>1.0倍がゆ | さつまいも<br>米(国産) |             | ブロッコリー         |     |
| 11     | 水  | ほうれん草のペースト<br>玉ねぎのペースト<br>1.0倍がゆ    | 米(国産)          |             | ほうれん草<br>玉ねぎ   |     |
| 12     | 木  | 豆腐のペースト<br>かぼちゃのペースト<br>1.0倍がゆ      | 米(国産)          | 豆腐          | かぼちゃ           |     |
| 13     | 金  | ほうれん草のペースト<br>さつまいものペースト<br>1.0倍がゆ  | さつまいも<br>米(国産) |             | ほうれん草          |     |
| 14     | 土  | 人参のペースト<br>じゃが芋のペースト<br>1.0倍がゆ      | じゃが芋<br>米(国産)  |             | 人参             |     |

| 日<br>付 | 曜日 | 献立名                                 | 主な材料と体内での働き   |             |                 |     |
|--------|----|-------------------------------------|---------------|-------------|-----------------|-----|
|        |    |                                     | 主に熱や力のもとになるもの | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの  | その他 |
| 16     | 月  | 小松菜のペースト<br>大根のペースト<br>1.0倍がゆ       | 米(国産)         |             | 小松菜<br>大根       |     |
| 17     | 火  | ほうれん草のペースト<br>カリフラワーのペースト<br>1.0倍がゆ | 米(国産)         |             | ほうれん草<br>カリフラワー |     |
| 18     | 水  | 人参のペースト<br>キャベツのペースト<br>1.0倍がゆ      | 米(国産)         |             | 人参<br>キャベツ      |     |
| 19     | 木  | 豆腐のペースト<br>小松菜のペースト<br>1.0倍がゆ       | 米(国産)         | 豆腐          | 小松菜             |     |
| 20     | 金  | かぼちゃのペースト<br>ほうれん草のペースト<br>1.0倍がゆ   | 米(国産)         |             | かぼちゃ<br>ほうれん草   |     |
| 21     | 土  | じゃが芋のペースト<br>人参のペースト<br>1.0倍がゆ      | じゃが芋<br>米(国産) |             | 人参              |     |
| 23     | 月  | カリフラワーのペースト<br>小松菜のペースト<br>1.0倍がゆ   | 米(国産)         |             | カリフラワー<br>小松菜   |     |
| 24     | 火  | ブロッコリーのペースト<br>玉ねぎのペースト<br>1.0倍がゆ   | 米(国産)         |             | ブロッコリー<br>玉ねぎ   |     |
| 25     | 水  | カリフラワーのペースト<br>ほうれん草のペースト<br>1.0倍がゆ | 米(国産)         |             | カリフラワー<br>ほうれん草 |     |
| 26     | 木  | 豆腐のペースト<br>人参のペースト<br>1.0倍がゆ        | 米(国産)         | 豆腐          | 人参              |     |
| 27     | 金  | じゃが芋のペースト<br>小松菜のペースト<br>1.0倍がゆ     | じゃが芋<br>米(国産) |             | 小松菜             |     |
| 28     | 土  | ほうれん草のペースト<br>玉ねぎのペースト<br>1.0倍がゆ    | 米(国産)         |             | ほうれん草<br>玉ねぎ    |     |

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

| 栄養価   | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム |
|-------|--------|-------|------|-------|
| 平均栄養価 | 37Kcal | 1.2g  | 0.3g | 20mg  |

☆ 栄養価は、昼食のみとなります。