

天竜厚生会

令和6年(2024年)12月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	日				
2	月	お茶,チーズ	ご飯,南瓜のかき揚げ,豚汁,みかん	牛乳,もっちりあずき	
3	火	お茶,オレンジ	やきそばあんかけ,さつま芋とりんごの重ね煮,かきたま汁	お茶,五平餅	
4	水	お茶,プルーン	ご飯,鮭の塩焼き,ほうれん草のゴマ和え,南瓜の味噌汁,りんご	牛乳,餃子ピザ	
5	木	お茶,ヨーグルト	麦ご飯,すき焼き風煮,なめこ汁,キウイフルーツ	牛乳,さつま芋のみたらし団子	
6	金	お茶,かえりにぼし	ロールパン,ブロッコリーの酢和え,タンドリーチキン,ポテトスープ	お茶,おでん	
7	土	お茶,バナナ	ご飯,肉じゃが,豆腐の味噌汁	牛乳,クラッカージャムサンド	
8	日				
9	月	お茶,プルーン	ご飯,豚の生姜焼き,キャベツの昆布和え,トマト,花切干の味噌汁	牛乳,ラスク	
10	火	お茶,りんご	ご飯,がんもどき,ブロッコリーのおかか和え,麩の味噌汁,みかん	牛乳,チーズ蒸しパン	
11	水	お茶,かえりにぼし	ロールパン,クリームシチュー,りんごと白菜のサラダ	お茶,中華おこわ	
12	木	お茶,チーズ	肉うどん,さつま芋のオレンジ煮	アシドミルク,南瓜クッキー	
13	金	お茶,バナナ	ご飯,鶏肉のはちみつ焼き,きゅうりのおかか和え,竹輪のすまし汁	牛乳,カレーパン	
14	土	お茶,クラッカー	豚丼,キャベツの甘酢和え,なすの味噌汁	牛乳,高野豆腐のプリッツ	
15	日				
16	月	お茶,ふかし芋	ご飯,ツナ入り厚焼き卵,キャベツの昆布和え,かぶの味噌汁	お茶,すいとん	
17	火	お茶,プルーン	きのこご飯,五目きんぴら,小松菜の味噌汁	お茶,ミルクしるこ	
18	水	お茶,バナナ	ロールパン,鱈のマヨパン焼き,フレンチサラダ,コーンと卵のスープ	牛乳,スイートポテト	
19	木	飲むヨーグルト	ご飯,鶏肉と大豆五目煮,庄内麩の味噌汁,みかん	お茶,焼うどん	
20	金	お茶,かえりにぼし	チキンライス,南瓜サラダ,ブロッコリー,チンゲン菜と豆腐のスープ,りんご	牛乳,いちごジャム蒸しパン	
21	土	お茶,チーズ	マーボー丼,もやしとチンゲン菜のおかか炒め,わかめスープ	牛乳,マカロニ安倍川	
22	日				
23	月	お茶,プルーン	ご飯,高野豆腐の卵とじ,きのこの味噌汁	牛乳,オープンポテト	
24	火	お茶,かえりにぼし	エビのクリームスパゲティ,彩りサラダ,キャベツのスープ	お茶,おにぎり	
25	水	お茶,プレーンヨーグルト	ご飯,鯖の幽庵焼き,五目大豆,白菜の味噌汁,みかん	牛乳,いももち	
26	木	お茶,チーズ	ロールパン,ポテトサラダ,肉団子のスープ	牛乳,米粉のみかんケーキ	
27	金	お茶,バナナ	ハヤシライス,ブロッコリーのゴママヨネーズ和え,りんご	お茶,干し芋,チーズ	
28	土	お茶,クラッカー	チャーハン,胡瓜ともやしのナムル,コンソメスープ	お茶,豆乳餅	
29	日				
30	月				
31	火				

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g		
3才未満児	1日平均	452	18.8	14.5	226	2.4	188	0.30	0.31	35	1.6	703	5.1		
	園目標	512	21.1	14.2	235	2.4	203	0.28	0.31	21	1.6	519	3.4		
3才以上児	1日平均	524	21.4	16.9	211	2.6	214	0.36	0.35	39	1.9	791	5.9		
	園目標	593	24.5	16.5	259	2.5	208	0.32	0.37	23	1.7	665	3.8		