



# 12月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal) 蛋白質 (g) 脂質(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2	月	ご飯 麻婆豆腐 三色ナムル ワントンスープ	牛乳 コンソメポテト	木綿豆腐/豚ひき肉/高野豆腐/牛乳	精白米/上白糖/片栗粉/ごま油/ごま/しゅうまい/皮/じゃがいも/調合油	根深ねぎ/もやし/ほうれんそう/にんじん/チンゲンサイ	しょうが/みそ/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/食塩/コンソメ	574 24.2 21.5
3	火	食パン(ブルーベリージャム) (0.1歳:ジャムなし) スパニッシュオムレツ ブロッコリーと キャベツのサラダ さつまいもの クリームスープ	牛乳 ひじきおにぎり	卵/水煮大豆/牛乳/ツナ缶/チーズ	食パン/調合油/上白糖/さつまいも/無塩バター/薄力粉/精白米	ブルーベリージャム/ほうれんそう/たまねぎ/にんじん/ブロッコリー/キャベツ/コン/ぶなしめじ/ひじき	食塩/トマトケチャップ/穀物酢/コンソメ/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ	571 25 19.9
4	水	ご飯 カレーの野菜あんかけ 白菜のおかか和え のっぺい汁	牛乳 ホットケーキ	かれい/かつお節/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	精白米/片栗粉/調合油/上白糖/さといも/ホットケーキミックス	にんじん/えのきたけ/たまねぎ/ピーマン/はくさい/もやし/ごぼう/だいこん	しょうが/こいくちしょうゆ/穀物酢/食塩/かつお・昆布だし	581 23.9 15.6
5	木	ゆかりごはん 筑前煮 小松菜の磯和え じゃがいもの味噌汁 みかん	牛乳 四角いメロンパン	鶏肉/しらす/牛乳	精白米/こんにゃく/調合油/上白糖/ごま油/じゃがいも/食パン/ホットケーキミックス/無塩バター	ごぼう/だいこん/にんじん/れんこん/乾しいたけ/こまつな/もやし/焼きのり/たまねぎ/わかめ/みかん/レモン果汁	ゆかり/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん/みそ	580 23.7 13.3
6	金	ホイコーロー丼 れんこんともやしの和え物 白菜と春雨のスープ ヨーグルト	牛乳 リンゴゼリー せんべい	豚肉/ヨーグルト/牛乳/ゼラチン	精白米/上白糖/ごま油/ごま/調合油/はるさめ	キャベツ/ピーマン/にんじん/れんこん/もやし/きゅうり/はくさい/りんごジュース	みそ/こいくちしょうゆ/穀物酢/しょうが/かつお・昆布だし/食塩	602 21 18.9
7	土	チャーハン 中華サラダ 卵スープ 牛乳	牛乳 おやつ	豚ひき肉/ロースハム/卵/牛乳	精白米/ごま油/ごま/上白糖/片栗粉	根深ねぎ/にんじん/グリーンピース/カットわかめ/ひじき/きゅうり/こまつな	こいくちしょうゆ/食塩/穀物酢/かつお・昆布だし	575 20.7 22.1
9	月	ご飯 鶏肉と秋野菜の甘辛炒め 切り干し大根のサラダ 生揚げとえのきの味噌汁	牛乳 フレンチトースト	鶏肉/ツナ缶/生揚げ/牛乳/卵	精白米/片栗粉/さつまいも/上白糖/調合油/ごま/食パン/無塩バター	れんこん/切干しだいこん/きゅうり/えのきたけ/たまねぎ/こまつな	しょうが/こいくちしょうゆ/穀物酢/しょうが/かつお・昆布だし/みそ	602 26.8 15.8
10	火	きのこの クリームスパゲティ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 ハリハリおにぎり	鶏肉/牛乳/パルメザンチーズ/ツナ缶	スパゲティ/調合油/薄力粉/無塩バター/じゃがいも/精白米	たまねぎ/コン/ほうれんそう/ぶなしめじ/キャベツ/にんじん/もやし/バナナ/切干しだいこん	食塩/コンソメ/穀物酢/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん	580 23.6 17
11	水	ご飯 カジキのザクザク焼き ひじきの炒め煮 具沢山味噌汁	牛乳 おさつスティック	めかじき/竹輪/油揚げ/水煮大豆/牛乳	精白米/コーンフレーク/調合油/上白糖/ごま油/じゃがいも/さつまいも	ひじき/にんじん/だいこん/こまつな/根深ねぎ	食塩/ウスターソース/マドレ/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みそ	587 23 17.9
12	木	中華丼 春雨サラダ ワカメスープ みかんヨーグルト	牛乳 ツナおにぎり	豚肉/かに風味かまぼこ/ヨーグルト/牛乳/ツナ缶	精白米/ごま油/上白糖/片栗粉/はるさめ/ごま	チンゲンサイ/はくさい/にんじん/乾しいたけ/きゅうり/わかめ/根深ねぎ/みかん缶	しょうが/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/穀物酢/食塩	611 21.7 14.9
14	土	焼き肉丼 さつまいもの甘煮 青菜の味噌汁 牛乳	牛乳 おやつ	豚肉/牛乳	精白米/調合油/さつまいも/上白糖	たまねぎ/にんじん/ほうれんそう/切干しだいこん	こいくちしょうゆ/みりん/かつお・昆布だし/みそ	673 24.9 21.1
16	月	親子丼 ほうれん草の胡麻和え 根菜汁	牛乳 大学芋	鶏肉/卵/油揚げ/牛乳	精白米/調合油/上白糖/すりごま/さといも/さつまいも/黒ごま	たまねぎ/にんじん/ほうれんそう/もやし/だいこん/ごぼう/根深ねぎ	かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん/みそ	575 24.6 15.3
17	火	食パン ボークビーンズ グリーンサラダ オニオンスープ チーズ (3才以上)	牛乳 五平もち	豚ひき肉/水煮大豆/チーズ/牛乳	食パン/調合油/じゃがいも/上白糖/無塩バター/精白米	たまねぎ/にんじん/トマト缶/キャベツ/ほうれんそう	ウスターソース/トマトケチャップ/穀物酢/食塩/コンソメ/みりん/みそ	591 25.2 20.9

18	水	ご飯 鯖の味噌煮(0.1.2歳:カレイ) 五目きんぴら ほうれんそうのかきたま汁	牛乳 コーントースト	さば/かれい/ 竹輪/卵/木綿 豆腐/牛乳/パ ルメザンチーズ	精白米/上白糖/ 調合油/食パン	れんこん/ごぼう/ にんじん/乾しいた け/ほうれんそう/ コン	しょうが/みりん /みそ/かつお・ 昆布だし/こいく ちしょうゆ/食塩 /マヨドレ	574 26.9 18.2
19	木	ご飯 肉じゃが わかめともやしの酢の物 小松菜の味噌汁	牛乳 チーズおなか おにぎり	豚肉/牛乳/か つお節/チーズ	精白米/じゃがい も/調合油/上白 糖	たまねぎ/にんじん /グリーンピース/ きゅうり/わかめ/ もやし/こまつな	こいくちしょうゆ /みりん/かつ お・昆布だし/穀 物酢/みそ	590 20.5 14.7
20	金	すき焼き丼 南瓜煮 キャベツの味噌汁 みかん	牛乳 ミルクくずもち (0歳:きなこパン)	豚肉/焼き豆腐 /油揚げ/牛乳/ きな粉	精白米/しらたき /上白糖/片栗粉	根深ねぎ/こまつな /かぼちゃ/さやい んげん/キャベツ/ にんじん/みかん	かつお・昆布だし /こいくちしょう ゆ/みりん/みそ	605 23 18.6
21	土	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	牛乳 おやつ	豚肉/牛乳	精白米/調合油/ じゃがいも/マカ ロニ/上白糖	にんじん/たまねぎ /グリーンピース/ きゅうり/キャベツ	ハヤシフレーク/ マヨドレ/食塩/ コンソメ	624 20.1 24.6
23	月	ご飯 和風ハンバーグ キャベツとしめじのソテー 白菜の味噌汁	牛乳 りんごケーキ	豚ひき肉/木綿 豆腐/牛乳/生 揚げ	精白米/パン粉/ 調合油/上白糖/ 片栗粉/無塩パ ター/薄力粉	たまねぎ/ひじき/ キャベツ/ぶなしめ じ/チンゲンサイ/ にんじん/はくさい /りんご	食塩/こいくち しょうゆ/みりん /みそ/かつお・ 昆布だし/ベーキ ングパウダー	589 22.1 19.9
24	火	ピラフ ローストチキン ブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ	牛乳 もちもちポテト	鶏肉/牛乳	精白米/調合油/ 無塩バター/上白 糖/じゃがいも/ 片栗粉	にんじん/たまねぎ /コン/マッシュ ルーム/グリーンピー ス/ブロッコリー/ キャベツ/かぶ/ト マト缶	コンソメ/食塩/ しょうが/みりん /こいくちしょう ゆ/マヨドレ/穀 物酢	571 23.8 19.6
25	水	ほうとう風うどん じゃがいもとツナの煮物 ももヨーグルト	牛乳 しらすと 青のりのおにぎり	豚肉/油揚げ/ ツナ缶/ヨーグ ルト/牛乳/し らす	うどん/調合油/ じゃがいも/上白 糖/精白米/ごま 油	根深ねぎ/ごぼう/ にんじん/だいこん /かぼちゃ/こまつ な/グリーンピース/ もも缶/あおのり	かつお・昆布だし /みりん/みそ/ こいくちしょうゆ /食塩	585 25.4 18.6
26	木	ご飯 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 豚汁	牛乳 クリームサンド (0歳:わかめおにぎり)	さけ/油揚げ/ 竹輪/豚肉/牛 乳/卵黄	精白米/上白糖/ 調合油/さといも /こんにやく/ご ま油/おてがる ホットロール/薄 力粉/片栗粉/無 塩バター	にんじん/切干しだ いこん/こまつな/ ごぼう/だいこん/ 根深ねぎ	食塩/こいくち しょうゆ/みりん /かつお・昆布だ し/みそ	573 28.4 16.8
27	金	大豆カレー (0歳:ケチャップ煮) コールスローサラダ みかん	牛乳 コーンフレーク	豚ひき肉/水煮 大豆/牛乳	精白米/調合油/ 上白糖/コーンフ レーク	たまねぎ/にんじん /ピーマン/トマト 缶/キャベツ/きゅ うり/みかん	しょうが/カレー ルウ/マヨドレ/ 食塩	570 19.8 19.7
28	土	そぼろ丼 白菜のごまマヨ和え じゃがいもの味噌汁 牛乳	牛乳 おやつ	鶏ひき肉/高野 豆腐/牛乳	精白米/調合油/ 上白糖/ごま/ じゃがいも	はくさい/きゅうり /たまねぎ/わかめ	しょうが/みりん /こいくちしょう ゆ/マヨドレ/食 塩/みそ/かつ お・昆布だし	610 25.1 21.2

保育園における1人1日平均栄養量		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	591	462
タンパク質g	23.7	19.5
脂質g	18.5	13.7
カルシウムmg	293	322
鉄 mg	2.5	3
ビタミンA μgRE	222	166
ビタミンB <sub>1</sub>	0.37	0.27
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.45	0.31
ビタミンC mg	30	23
食塩相当量 g	1.6	1.3

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合  
ありますのでご了承ください。  
※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。  
どうぞご自由にご覧ください。  
※午前のおやつは乳児クラスのみ牛乳を提供します。  
※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。  
※乳児につきましては別途、  
個々の段階に応じたメニューになります。  
※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、  
別途、医師の指示に応じたメニューになります。

