



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			
1	月	ご飯 麻婆豆腐 三色ナムル ワンタンスープ	牛乳 あおのりポテト	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 の皮／じやがいも ／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／あ おのり	しょうが／みそ／ こいくちしょうゆ ／かつお・昆布だ し／食塩	585 24.1 21.9	
2	火	ゆかりごはん 筑前煮 小松菜の磯和え じやがいもの味噌汁	牛乳 五平もち	鶏肉／しらす／ 牛乳	精白米／こんにゃ く精粉／調合油／ 上白糖／ごま油／ じやがいも	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／カットわか め	ゆかり／かつお・ 昆布だし／こいく ちしょうゆ／みり ん／みそ	586 22.5 10.2	
3	水	ご飯 ブリのみぞれあんかけ (0.1歳: カレイ) キャベツのおかか和え 五目汁 みかん	牛乳 ブドウゼリー せんべい	ぶり／かれい／ かつお節／鶏肉 ／牛乳／ゼラチ ン	精白米／片栗粉／ 上白糖／調合油／ ごま油	だいこん／キャベツ／ にんじん／きゅうり／ ごぼう／ほうれんそ う／みかん／ぶどう ジュース	こいくちしょうゆ ／みりん／食塩／ かつお・昆布だし	585 24.4 16.3	
4	木	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 じやがバター	豚肉／ヨーグル ト／牛乳	精白米／上白糖／ ごま油／ごま／調 合油／はるさめ／ じやがいも／無塩 バター	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	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	580 21.2 20.8	
5	金	食パン (ブルーベリージャム) (0.1歳: ジャムなし) スペニッシュオムレツ ブロッコリーと キャベツのサラダ 南瓜のポタージュ	牛乳 ひじきおにぎり	卵／水煮大豆／ 牛乳／ツナ缶／ キャンディチー ズ	食パン／調合油／ 上白糖／無塩バ ター／精白米／ご ま	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 ／コーン／かぼちゃ／ひ じき	食塩／トマトケ チャップ／穀物酢 ／コンソメ／パセ リ／ゆかり	596 28.3 20.8	
6	土	チャーハン 中華サラダ 卵スープ 牛乳	牛乳 お菓子	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	586 21.5 22.9	
8	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 チーズおかか おにぎり	鶏肉／ツナ缶／ 生揚げ／牛乳／ かつお節／キャ ンディチーズ	精白米／片栗粉／ さつまいも／上白 糖／調合油／ごま	れんこん／切干だい 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／かつお・昆布 だし／みそ／みり ん	594 23.9 12	
9	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 しらすと青のり のおにぎり	鶏肉／牛乳／パ ルメザンチーズ／ ツナ缶／しらす	スパゲティ／調合 油／薄力粉／無塩 バター／じやがい も／精白米／ごま	たまねぎ／コーン／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／ あおのり	食塩／コンソメ／ 穀物酢	579 23.8 19.1	
10	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／鶏肉 ／牛乳	精白米／コーンフ レーク／調合油／ 上白糖／ごま油／ じやがいも／さつ まいも	ひじき／にんじん／さ やいんげん／だいこん ／こまつな／根深ねぎ	食塩／ウスター ソース／マヨドレ ／かつお・昆布だ し／こいくちショ ウユ／みそ	584 23.8 17	
11	木	ドライカレー (0歳: ケチャップ煮) ごぼうサラダ 桃ヨーグルト	牛乳 ツナおにぎり	豚ひき肉／ヨー グルト／牛乳／ ツナ缶	精白米／調合油／ 上白糖／ごま	たまねぎ／にんじん／ ピーマン／ごぼう／ もやし／きゅうり／も も	ウスターソース／ トマトケチャップ／ カレー粉／食塩／ マヨドレ／こい くちショウユ	606 21.1 16.4	
12	金	すき焼き丼 じやが芋のそぼろ煮 キャベツの味噌汁 みかん	牛乳 コーンフレーク	豚肉／焼き豆腐 ／鶏ひき肉／油 揚げ／牛乳	精白米／しらたき ／上白糖／じやがい も／調合油／片 栗粉／コーンフ レーク	根深ねぎ／こまつな／ グリンピース／キャベ ツ／にんじん／みかん	かつお・昆布だ し／こいくちショ ウユ／みりん／みそ	580 21.7 16.5	
13	土	焼き肉丼 さつまいもの甘煮 青菜の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	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 だいこん	こいくちショウユ ／みりん／かつ お・昆布だし／み そ	673 24.9 21.1	
15	月	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 鮭チーズ おにぎり	豚肉／牛乳／さ け／キャンディ チーズ	精白米／じやがい も／調合油／上白 糖	たまねぎ／にんじん／ グリンピース／きゅう り／カットわかめ／も やし／こまつな	こいくちショウユ ／みりん／かつ お・昆布だし／穀 物酢／みそ	590 20.5 14.7	

16	火	食パン(3才~チーズ) ポークビーンズ グリーンサラダ オニオンスープ	牛乳 小松菜 チャーハン	豚ひき肉/水煮 大豆/牛乳/ツナ缶	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/こま つな/根深ねぎ	ウスターソース/ トマトケチャップ/ 穀物酢/食塩/ コンソメ	605 24 24.5
17	水	ご飯 鯖の味噌煮(0.1.2歳かれい) 五目きんぴら ほうれんそうのかきたま汁	牛乳 じゃこ チャーハン	さば/かれい/ 鶏肉/卵/木 綿豆腐/牛乳/ しらす	精白米/上白糖/ 調合油/ごま油	れんこん/ごぼう/ にんじん/乾しいたけ/ ほうれんそう/こ まつな	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	593 29 15.2
18	木	親子丼 ほうれん草の胡麻和え 根菜汁 バナナ	牛乳 大学芋	鶏肉/卵/鶏肉 /牛乳	精白米/調合油/ 上白糖/すりごま/ さといも 冷凍/ 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/バナナ	かつお・昆布だし/ こいくちしょう ゆ/みりん/みそ	620 25.5 14.7
20	土	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	牛乳 お菓子	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
22	月	ご飯 鶏の照り焼き 南瓜煮 豚汁	牛乳 ミルクくずもち (0.1歳:ココアなし)	鶏肉/豚肉/ 牛乳	精白米/上白糖/ 調合油/さといも/ こんにゃく/ご ま油/片栗粉	かぼちゃ/さやいんげ ん/ごぼう/だいこ ん/にんじん/根深ね ぎ/ココア	こいくちしょうゆ/ みりん/かつ お・昆布だし/み そ	585 28.4 15
23	火	ご飯 和風ハンバーグ 人参と大根のしりしり 白菜の味噌汁	牛乳 おかかおにぎり	豚ひき肉/木綿 豆腐/牛乳/ツ ナ缶/生揚げ/ かつお節	精白米/パン粉/ 調合油/上白糖/ 片栗粉/ごま/ご ま油	たまねぎ/ひじき/ にんじん/だいこん/は くさい/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	587 23.7 17
24	水	ほうとう風うどん じゃがいもとツナの煮物 いちごヨーグルト	牛乳 もちもち ポテト	豚肉/油揚げ/ ツナ缶/ヨーグ ルト/牛乳	うどん ゆで/調合 油/じゃがいも/ 上白糖/片栗粉/ 無塩バター	根深ねぎ/ごぼう/ にんじん/だいこん/ かぼちゃ/こまつな/ グリンピース/いちこ ジャム	かつお・昆布だし/ みりん/みそ/ こいくちしょうゆ/ 食塩/コンソメ	587 25.3 18.6
25	木	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 リンゴゼリー せんべい	鶏肉/牛乳/ゼ ラチン	精白米/調合油/ 無塩バター/上白 糖	にんじん/たまねぎ/ コン/マッシュルーム/ グリンピース/ブ ロッコリー/キャベツ/ かぶ/トマト缶/り んごジュース	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	579 24.5 20.5
26	金	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 小松菜としめじのソテー さといもとわかめの味噌汁 みかん	牛乳 とうもろこし おにぎり	さけ/牛乳	精白米/上白糖/ 調合油/さといも/ 無塩バター	キャベツ/たまねぎ/ にんじん/えのきだけ/ こまつな/ぶなしめ じ/カットわかめ/み かん/コン	みそ/みりん/食 塩/かつお・昆布 だし	584 24.6 11
27	土	そぼろ丼 白菜のごママヨ和え 切干大根の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/高野 豆腐/牛乳	精白米/調合油/ 上白糖/ごま	はくさい/きゅうり/ 切干しだいこん/こま つな	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	596 24.8 20.3

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	594	468
タンパク質g	24.0	20.1
脂質g	17.9	13.5
カルシウムmg	293	323
鉄 mg	2.7	3.1
ビタミンA µgRE	228	174
ビタミンB ₁	0.39	0.28
ビタミンB ₂ mg	0.45	0.33
ビタミンC mg	33	25
食塩相当量 g	1.5	1.3

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合が
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。

