



# 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	
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／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 じゃがいもの味噌汁	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／じゃがいも	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 じゃがバター	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／じゃがいも／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) スパニッシュオムレツ 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	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／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 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／じゃがいも／精白米／ごま	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／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／じゃがいも／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／こいくちしょうゆ／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／こいくちしょうゆ	606 21.1 16.4
12	金	すき焼き丼 じゃが芋のそぼろ煮 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／じゃがいも／調合油／片栗粉／コーンフレーク	根深ねぎ／こまつな／グリーンピース／キャベツ／にんじん／みかん	かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／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
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／カットわかめ／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

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
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 ／グリーンピース／いち ごジャム	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 ／グリーンピース／ブ ロッコリー／キャベツ ／かぶ／トマト缶／リ 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／えのきたけ ／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 白菜のごまマヨ和え 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 <sub>1</sub>	0.39	0.28
ビタミンB <sub>2</sub> 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。

