



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	
2	月	ご飯 かじきのごま味噌焼き 和風ポテトサラダ けんちん汁	牛乳 焼きそば	めかじき、卵、木綿豆腐、牛乳	精白米、ごま、砂糖、じゃがいも、油、里芋、中華麺	にんじん、きゅうり、玉ねぎ、ごぼう、だいこん、小松菜、長ねぎ、キャベツ、ピーマン	572 23.9 14.6
3	火	食パン(イチゴ) ^(0歳:ジャムなし) 鶏もものピカタ 温野菜サラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 ゆかりとじゃこのおにぎり	鶏肉、卵、牛乳、しらす	食パン、いちごジャム、薄力粉、油、無塩バター、じ片栗粉、オリーブ油、精白米、ごま	かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、チンゲンサイ、バナナ	565 23.9 14.5
4	水	ご飯 豆腐入りハンバーグ キャベツとわかめのサラダ 白菜と生揚げの味噌汁	牛乳 大学芋	豚挽き肉、木綿豆腐、牛乳、生揚げ	精白米、パン粉、片栗粉、油、砂糖、さつまいも、ごま	玉ねぎ、キャベツ、わかめ、にんじん、白菜、こまつな	619 19.2 20.3
5	木	しょうゆラーメン えのきとこんにゃくの和え物 オレンジ	牛乳 五平もち	豚肉、かにかまぼこ、牛乳	中華麺、ごま油、こんにゃく、ごま、精白米、砂糖、油	にんじん、長ねぎ、わかめ、ほうれん草、えのきたけ、きゅうり、オレンジ	595 21.5 15.8
6	金	ハヤシライス ごぼうサラダ りんご	牛乳 フレンチトースト	豚肉、牛乳、卵	精白米、油、じゃがいも、無塩バター、薄力粉、牛乳、食パン	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ごぼう、もやし、ピーマン、りんご	623 19 17.4
7	土	おかかチャーハン 和風ツナサラダ みそかきたま汁 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	かつお節、ツナ缶、卵、ヨーグルト、牛乳	精白米、ごま油、砂糖	長ネギ、きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、玉ねぎ、もも缶	584 18.5 19.6
9	月	ご飯 カレーの煮魚 野菜炒め 根菜汁	牛乳 こまつなケーキ	カレー、油揚げ、牛乳、卵、チーズ	精白米、砂糖、ごま油、さといも、薄力粉、無塩バター	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、コーン、ごぼう、こまつな	590 25.9 16
10	火	ホイコーロー丼 里芋のそぼろ煮 豆腐とニラの味噌汁	牛乳 おせんべい りんご	豚肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、油、ごま油、さといも、砂糖	キャベツ、ピーマン、長ねぎ、にんじん、グリーンピース、ニラ、りんご	581 22.1 12.1
11	水	食パン 鶏もものマーレード焼き ほうれん草のサラダ ミネストローネスープ	牛乳 しらすおにぎり	牛乳、鶏肉、かつお節、しらす	食パン、片栗粉、油、砂糖、マーレードジャム、ごま、じゃがいも、オリーブ油、精白米	ほうれん草、もやし、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、トマト缶	515 24.1 13.3
12	木	五目ごはん ブリの照り焼き(0.1歳:カレー) きゅうりの酢の物 小松菜の味噌汁	牛乳 きなこラスク	油揚げ、ブリ、牛乳、きな粉	精白米、砂糖、油、ごま、麩、食パン、無塩バター、グラニュー糖	にんじん、しいたけ、ごぼう、きゅうり、わかめ、玉ねぎ、小松菜	630 25.9 20.6
13	金	ご飯 肉豆腐の卵とじ もやしのゆかり和え かぶとしめじの味噌汁 バナナ	牛乳 おさつスティック	豚肉、木綿豆腐、卵、牛乳	精白米、砂糖、油、さつまいも	長ネギ、もやし、きゅうり、かぶ、しめじ、ほうれん草、バナナ	602 19.3 17.5
14	土	焼肉丼 さつまいもの甘煮 麩とほうれん草の味噌汁	牛乳 お菓子	豚肉、牛乳	精白米、油、さつまいも、砂糖、麩	玉ねぎ、にんじん、しょうが、ほうれん草	578 21.8 14.3
16	月	ご飯 麻婆豆腐 三色ナムル ワンタンスープ	牛乳 お麩ラスク	木綿豆腐、豚挽き肉、牛乳、きな粉	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、しゅうまいの皮、麩、無塩バター、グラニュー糖	長ねぎ、しょうが、もやし、ほうれん草、にんじん、チンゲンサイ	561 22.6 16

17	火	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 切干大根の煮物 青菜の味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	鮭、油揚げ、卵、木綿豆腐、牛乳、ヨーグルト	精白米、砂糖、油、片栗粉、ごま油、薄力粉、無塩バター、ごま	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、切干大根、小松菜	685 27.1 19.5
18	水	肉みそスパゲッティ にんじんツナサラダ えのきたけと青梗菜のスープ バナナ	牛乳 さつまいもおにぎり	豚挽き肉、ツナ缶、牛乳	スパゲッティ、油、砂糖、片栗粉、ごま、さつまいも、精白米	にんじん、玉ねぎ、もやし、グリーンピース、きゅうり、えのきたけ、チンゲンサイ、バナナ	611 24 13.5
19	木	ご飯 筑前煮 ほうれん草のお浸し 白菜の味噌汁	牛乳 コーンフレーク	鶏肉、油揚げ、牛乳	精白米、こんにやく、油、砂糖、薄力粉、コーンフレーク	ごぼう、だいこん、にんじん、れんこん、さやいんげん、ほうれん草、もやし、白菜	526 20.4 11.6
20	金	ロールパン スパニッシュオムレツ フロツコリーとキャベツのソフダ わかめと玉ねぎのスープ	牛乳 さけおにぎり	卵、チーズ、牛乳、鮭	ロールパン、じゃがいも、油、砂糖、オリーブ油、精白米	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、プロッコリー、キャベツ、コーン	513 22.2 18.1
23	月	ご飯 白身魚のフライ 小松菜のごま和え 具沢山味噌汁	牛乳 黒糖ラスク	すけそうだら、油揚げ、卵、木綿豆腐、牛乳	精白米、薄力粉、パン粉、油、砂糖、ごま、食パン、黒砂糖、無塩バター	パセリ、ごまつな、もやし、白菜、だいこん、なめこ、長ねぎ	573 22.9 15.3
24	火	すき焼き丼 南瓜煮 キャベツと麩の味噌汁 みかん	牛乳 じゃがいももち	豚肉、焼き豆腐、牛乳、かつお節	精白米、油、白滝、砂糖、麩、じゃがいも、片栗粉	長ねぎ、小松菜、かぼちゃ、さやいんげん、キャベツ、玉ねぎ、みかん	568 21.4 11.7
25	水	ピラフ ヘルシーミートローフ 温野菜サラダ コーンチャウダー	牛乳 クリスマスケーキ	ベーコン、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、ホイップクリーム	精白米、油、無塩バター、パン粉、じゃがいも、薄力粉、砂糖	にんじん、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム缶、グリーンピース、プロッコリー、クリームコーン缶、いちご	755 26.1 29.9
26	木	ご飯 鯖の味噌煮(0.1歳:カレイ) 五目きんぴら かぶの味噌汁	牛乳 クリームサンド	さば、竹輪、牛乳、卵	精白米、砂糖、白滝、油、麩、無塩バター、ロールパン、薄力粉、コーンスターチ	しょうが、れんこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、ほうれん草、かぶ、バナナ	611 25.1 16.8
27	金	食パン ポークビーンズ グリーンサラダ バナナ	牛乳 じゃこチャーハン	豚挽き肉、大豆、牛乳、しらす	食パン、油、じゃがいも、砂糖、精白米	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、バナナ、高菜、葉ねぎ	588 21.5 17.5
28	土	三色丼 マカロニサラダ 切干大根の味噌汁	牛乳 お菓子	鶏ひき肉、卵、牛乳	精白米、上白糖、ごま、マカロニ、調合油	しょうが、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、切干大根、わかめ	624 21.8 21.8

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	589	498
タンパク質g	22.5	19.2
脂質g	16.8	14.5
カルシウムmg	262	256
鉄 mg	2.3	1.8
ビタミンA µgRE	236	204
ビタミンB ₁	0.34	0.27
ビタミンB ₂ mg	0.43	0.40
ビタミンC mg	30	24
食塩相当量 g	2	1.5

- ※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事務室横に展示してあります。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です。牛乳またはヨーグルトを提供します。
- ※延長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。