



# 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	水	五目ごはん ブリの照り焼き もやしの酢の物 小松菜の味噌汁	いちごの蒸しパン 牛乳	油揚げ/だいず/ぶり 牛乳	精白米/上白糖/ 焼きふ/薄力粉/調 合油/いちごジャム	にんじん/乾しいたけ/ご ぼう/きゅうり/わかめ/ もやし/たまねぎ/こまつ な	食塩/濃口醤油/か つお昆布だし/みりん 調味料/穀物酢/み そ/ベーキングパウ ダー	596 24.2 20.2
2	木	きのこのクリームスパゲティ キャベツサラダ コンソメスープ みかん	鮭おにぎり 牛乳	ベーコン/牛乳/チー ズ/ツナ缶/鮭	スパゲッティ/調合 油/薄力粉/無塩パ ター/ごま/じゃがい も/精白米	たまねぎ/ほうれんそう/ ぶなしめじ/コーン/キャ ベツ/にんじん/もやし/ みかん	食塩/コンソメ/穀物 酢	567 20.4 16.3
3	金	ご飯 麻婆豆腐 三色ナムル チンゲン菜と春雨のスープ	ほうとう風うどん 牛乳	木綿豆腐/豚ひき肉 高野豆腐/油揚げ 牛乳	精白米/上白糖/ 片栗粉/ごま油/ご ま/はるさめ/うどん	根深ねぎ/もやし/ほう れんそう/にんじん/チン ゲンサイ/だいこん/か ぼちゃ	しょうが/みそ/濃口 醤油/かつお昆布だ し/食塩/みりん調 味料	547 22.2 14.3
4	土	小松菜チャーハン 和風ツナサラダ ワカメスープ 牛乳	お菓子 牛乳	鶏ひき肉/ツナ缶/卵 牛乳	精白米/調合油/ご ま油	こまつな/たまねぎ/に んじん/キャベツ/コーン わかめ	濃口醤油/食塩/穀 物酢/かつお昆布だ し	566 22.8 16.8
6	月	ひじきごはん 鶏もものピカタ ほうれん草のごま和え 具沢山味噌汁 りんご	おさつスティック 牛乳	油揚げ/鶏もも肉/卵 木綿豆腐/牛乳	精白米/上白糖/ 薄力粉/すりごま/さ つまいも/調合油	にんじん/ひじき/ほうれ んそう/もやし/だいこん こまつな/根深ねぎ/ りんご	かつお昆布だし/食 塩/濃口醤油/ウス ターソース/トマケ チャップ/みそ	561 22.9 14.4
7	火	食パン ポークビーンズ グリーンサラダ オニオンスープ	五平もち 牛乳	豚ひき肉/だいず/牛 乳	食パン/調合油/ じゃがいも/上白糖 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/もやし	ウスターソース/濃口 醤油/トマケチャップ 穀物酢/食塩/コン ソメ/みりん調味料 みそ	587 21 14
8	水	ご飯 白身魚のフライ(0,1歳パン粉焼き) 白菜のごまマヨ和え 豚汁	あべかわマカロニ ウエハース (3歳以上) 牛乳	かれい/豚小間肉/ きな粉/牛乳	精白米/薄力粉/パ ン粉/調合油/上白 糖/ごま/さといも/ こんにゃく/ごま油/ マカロニ	はくさい/にんじん/きゅ うり/ごぼう/だいこん/ 根深ねぎ	トマケチャップ/ウス ターソース/マヨレ/ 濃口醤油/食塩/み そ/かつお昆布だし	604 25 18.7
9	木	ハヤシライス きのこサラダ フルーツヨーグルト	セサミラスク 牛乳	豚小間肉/ヨーグルト 牛乳	精白米/調合油/ じゃがいも/上白糖 食パン/黒ごま/ グラニュー糖/無塩 バター	にんじん/たまねぎ/グリ ンピース/キャベツ/きゅ うり/ぶなしめじ/えのき たけ/コーン/バナナ	ハヤシフレーク/穀物 酢/食塩/濃口醤油	629 20 21.4
10	金	ご飯 豆腐入りハンバーグ ツナとキャベツの炒め物 白菜の味噌汁	小松菜の パウンドケーキ 牛乳	豚ひき肉/木綿豆腐 牛乳/ツナ缶/厚 揚げ/チーズ	精白米/パン粉/調 合油/上白糖/無 塩バター/薄力粉	たまねぎ/ひじき/キャ ベツ/チンゲンサイ/に んじん/はくさい/こまつ な	食塩/ウスターソース トマケチャップ/濃 口醤油/みそ/かつ お昆布だし/ベーキ ングパウダー	608 24.1 20.3
11	土	焼き肉丼 じゃがいもの煮付け 青菜の味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉/牛乳	精白米/調合油/ じゃがいも/上白糖	たまねぎ/グリーンピース/ にんじん/ほうれんそう/ 切干しいたけ	濃口醤油/みりん調 味料/かつお昆布だ し/みそ	630 22.9 19
13	月	ホイコーロー丼 胡瓜の中華和え 豆腐と小松菜のスープ	ミルクくずもち 牛乳	豚小間肉/かに風味 かまぼこ/木綿豆腐/ 牛乳/きな粉	精白米/上白糖/ご ま油/片栗粉	キャベツ/もやし/ピーマ ン/にんじん/きゅうり/ こまつな	みそ/濃口醤油/穀 物酢/かつお昆布だ し	554 21.8 17.8
14	火	食パン(イチゴ)(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 豆乳スープ	きのこご飯 牛乳	卵/だいず/チーズ/ 牛乳/ツナ缶/豆乳	食パン/いちごジャム 上白糖/精白米	ほうれんそう/にんじん/ たまねぎ/ブロッコリー/ キャベツ/コーン/かぼ ちゃ/ぶなしめじ/まいた け	食塩/トマケチャップ 穀物酢/コンソメ/ かつお昆布だし/濃 口醤油/みりん調味 料	559 25.6 16.7
15	水	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	ココアホットケーキ (0,1歳ホットケーキ) 牛乳	鮭/油揚げ/木綿豆 腐/牛乳	精白米/上白糖/ 調合油/さといも/ 片栗粉/ホットケーキ ミックス	キャベツ/たまねぎ/に んじん/えのきたけ/切 干しいたけ/ごぼう/だ いこん	みそ/みりん調味料 /かつお昆布だし/ 濃口醤油/食塩	567 25.4 13.5
16	木	あんかけ麺 ほうれん草の和え物 バナナ	さつまいもおにぎり 牛乳	豚小間肉/牛乳	中華めん/ごま油/ 上白糖/片栗粉/ 調合油/精白米/さ つまいも/ごま	チンゲンサイ/はくさい/ にんじん/乾しいたけ/も やし/ほうれんそう/バナ ナ	しょうが/かつお昆布 だし/濃口醤油/食 塩	587 19.5 14.2
17	金	ご飯 肉豆腐の卵とじ 小松菜のごま和え かぶの味噌汁	ピザトースト 牛乳	豚小間肉/木綿豆腐 卵/油揚げ/チー ズ/牛乳	精白米/上白糖/ご ま/食パン	根深ねぎ/こまつな/も やし/はくさい/かぶ/た まねぎ/ピーマン/コーン	かつお昆布だし/濃 口醤油/みりん調味 料/食塩/みそ/ト マトソース/トマケ チャップ	605 25.7 21.8

18	土	カレーうどん ひじきさらだ オレンジ 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉/油揚げ/ ツナ缶/牛乳	うどん/上白糖/片 栗粉/ごま	にんじん/たまねぎ/ひ じき/切干しいこん/オレ ンジ	かつお昆布だし/カ レー粉/みりん調味 料/食塩/濃口醤油	547 22.7 19.6
20	月	ご飯 ししゃもの磯部揚げ (0,1歳タラの青のりムニエル) ひじきの炒め煮 根菜汁 みかん	きつねどん 牛乳	ししゃも/油揚げ/だ いず/牛乳	精白米/薄力粉/ 調合油/上白糖/ご ま油/さといも/うど ん	あおのり/ひじき/にん じん/だいこん/根深ねぎ /みかん	かつお昆布だし/濃 口醤油/みそ/みり ん調味料	610 25.9 19.6
21	火	食パン ローストチキン 温野菜サラダ 根菜のミネストローネ	チーズおにぎり 牛乳	鶏もも肉/だいず/牛 乳/かつお節/チーズ	食パン/オリーブ油 /上白糖/精白米	たまねぎ/かぼちゃ/に んじん/ブロッコリー/ご ぼう/れんこん/トマト缶	しょうが/みりん調味 料/濃口醤油/食塩 /コンソメ	543 27 14
22	水	すき焼き丼 南瓜煮 キャベツの味噌汁	クリームサンド 牛乳	豚小間肉/焼き豆腐 /油揚げ/卵/牛乳	精白米/しらたき/ 上白糖/おてがる ホットロール/薄力粉 /片栗粉/無塩バ ター	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	かつお昆布だし/濃 口醤油/みりん調味 料/みそ	591 22.5 19
23	木	ご飯 鯖の味噌煮(0,1歳カレイ) 五目きんぴら ほうれん草のすまし汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	鯖/竹輪/木綿豆腐 /卵/ヨーグルト/牛 乳	精白米/上白糖/ 調合油/薄力粉/ 無塩バター	れんこん/ごぼう/にん じん/乾しいたけ/ほうれ んそう	しょうが/みりん調味 料/みそ/かつお昆 布だし/濃口醤油/ 食塩/ベーキングバ ウダー	600 25.1 17.9
24	金	ピラフ ヘルシーミートローフ ツリーサラダ コーンチャウダー	ツリーケーキ アップルジュース	豚ひき肉/木綿豆腐 /牛乳/ホイップクリ ーム	精白米/無塩バター /パン粉/じゃがいも /上白糖/ホット ケーキミックス/調合 油	にんじん/たまねぎ/マッ シュルーム/きゅうり/ コーン/ほうれんそう/ク リームコーン缶/いちご/ バナナ/みかん缶	食塩/ウスターソース /トマトケチャップ/マ ヨドレ/コンソメ	611 18.4 15.6
25	土	そぼろ丼 紅白煮 切干大根の味噌汁牛乳	お菓子 牛乳	鶏ひき肉/牛乳	精白米/調合油/ 上白糖/じゃがいも	にんじん/切干しいこん /わかめ	しょうが/みりん調味 料/濃口醤油/食塩 /みそ/かつお昆布 だし	604 25.7 15.3
27	月	納豆ご飯 筑前煮 白菜の磯和え わかめと玉葱の味噌汁	バナナ せんべい 牛乳	挽きわり納豆/鶏もも 肉/高野豆腐/牛乳	精白米/こんにやく/ 調合油/上白糖/ご ま油	ごぼう/だいこん/にん じん/れんこん/乾しいた け/はくさい/もやし/焼 きのり/たまねぎ/わか め/バナナ	濃口醤油/かつお昆 布だし/みりん調味料 /みそ	520 21.4 12.4
28	火	大豆カレー(0歳トマト煮) コールスローサラダ みかん	コーンフレーク 牛乳	豚ひき肉/だいず/牛 乳	精白米/調合油/ 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/レモン果 汁/みかん	しょうが/カレールウ /マヨドレ/穀物酢/ 食塩	557 18.8 17.4

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	578	453
タンパク質g	22.8	19.2
脂質g	17.1	13.2
カルシウムmg	295	322
鉄 mg	2.6	3
ビタミンA μg RE	222	170
ビタミンB <sub>1</sub>	0.33	0.26
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.44	0.32
ビタミンC mg	28	21
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鉄分とカルシウムを  
配合した乳飲料を提供します。  
※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。

