



# 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	鶏ときのこのクリームスパゲティ にんじんツナサラダ 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/油揚げ	スパゲティ/調合油/薄力粉/無塩バター/ごま/じゃがいも/精白米	たまねぎ/コーン/ほうれんそう/ぶなしめじ/にんじん/もやし/バナナ/切干しだいこん	食塩/コンソメ/こいくちしょうゆ/穀物酢/かつお・昆布だし/みりん	591 23.2 16.6
2	火	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル ワンタンスープ	牛乳 きなこのラスク	木綿豆腐/豚ひき肉/高野豆腐/牛乳/きな粉	精白米/ごま油/上白糖/片栗粉/ごま/しゅうまいの皮/食パン/無塩バター	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	591 25.7 20
3	水	食パン(ブルーベリー) (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	牛乳 じゃこチャーハン	卵/水煮大豆/牛乳/豆乳/しらす	食パン/じゃがいも/調合油/上白糖/精白米/ごま油	ブルーベリー ジャム/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	コンソメ/食塩/トマトケチャップ/穀物酢/こいくちしょうゆ	585 26.9 19.2
4	木	ゆかりごはん 肉じゃが わかめともやしの酢の物 ふの味噌汁 柿	牛乳 ぱりぱりピザ	豚肉/牛乳/プロセスチーズ	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/焼きふ/ぎょうざの皮	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/かき/コーン	ゆかり/こいくちしょうゆ/みりん/かつお・昆布だし/穀物酢/みそ/トマトケチャップ	584 21.5 13.8
5	金	ご飯 鯖の味噌煮(1歳カレイの味噌煮) 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	さば/竹輪/木綿豆腐/牛乳/パルメザンチーズ	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/ぶなしめじ/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/ベーキングパウダー	605 25.4 20.4
6	土	二色丼 切干大根のごまサラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/高野豆腐/卵/牛乳	精白米/調合油/上白糖/ごま/ごま油/じゃがいも	切干しだいこん/にんじん/きゅうり/たまねぎ/カットわかめ	しょうが/みりん/こいくちしょうゆ/食塩/穀物酢/みそ/かつお・昆布だし	615 26.1 19.3
8	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え 根菜汁 バナナ	牛乳 コーンフレーク	豚肉/油揚げ/牛乳	精白米/上白糖/すりごま/さいとも/コーンフレーク	たまねぎ/ほうれんそう/もやし/にんじん/だいこん/ごぼう/根深ねぎ/バナナ	こいくちしょうゆ/みりん/しょうが/かつお・昆布だし/みそ	603 23.8 19.7
9	火	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーのおかか和え のっぺい汁	牛乳 りんご蒸しパン	さけ/かつお節/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	精白米/上白糖/調合油/さいとも/片栗粉/薄力粉	キャベツ/たまねぎ/にんじん/えのきたけ/ブロッコリー/ごぼう/だいこん/りんご	みそ/みりん/こいくちしょうゆ/食塩/かつお・昆布だし/ベーキングパウダー	576 27 14.7
10	水	食パン 鶏のから揚げ(1歳焼き唐揚げ) 温野菜の人参ドレッシング 冬野菜のミネストローネ	牛乳 五平もち	鶏肉/水煮大豆/牛乳	食パン/片栗粉/薄力粉/調合油/じゃがいも/上白糖/精白米	かぼちゃ/ブロッコリー/にんじん/ごぼう/れんこん/たまねぎ/トマト缶	しょうが/こいくちしょうゆ/みりん/穀物酢/食塩/コンソメ/みりん/みそ	585 27.1 15.7
11	木	すき焼き丼 れんこんともやしの和え物 キャベツの味噌汁 みかん	牛乳 フルーチェ せんべい	豚肉/焼き豆腐/油揚げ/牛乳	精白米/しらたき/上白糖/ごま/調合油	根深ねぎ/こまつな/れんこん/もやし/にんじん/きゅうり/キャベツ/みかん	かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん/穀物酢/みそ	575 21.7 19.7
12	金	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 きつねうどん	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/生揚げ/油揚げ	精白米/パン粉/上白糖/片栗粉/調合油/うどん	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/根深ねぎ	食塩/こいくちしょうゆ/みりん/みそ/かつお・昆布だし	582 26.4 20.7
13	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/スパゲティ/上白糖	にんじん/たまねぎ/グリーンピース/きゅうり/ほうれんそう	ハヤシフレーク/マヨネーズ/食塩/コンソメ	639 21.3 21
15	月	納豆ご飯 筑前煮 小松菜の磯和え わかめと玉葱の味噌汁 柿	牛乳 あずき蒸しパン	挽きわり納豆/鶏肉/しらす/高野豆腐/牛乳/ゆで小豆	精白米/こんにゃく/調合油/上白糖/ごま油/薄力粉	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/かき	こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/みりん/みそ/ベーキングパウダー	598 25 15.5
16	火	ほうとう風うどん 厚揚げとじゃがいもの煮物 バナナ	牛乳 夕焼けごはん	豚肉/油揚げ/生揚げ/牛乳/しらす	うどん/調合油/じゃがいも/上白糖/精白米	根深ねぎ/ごぼう/にんじん/だいこん/かぼちゃ/グリーンピース/バナナ	かつお・昆布だし/みりん/みそ/こいくちしょうゆ/料理酒/食塩	575 23.3 17.1

17	水	ご飯 花シューマイ 春雨サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 ミルクずもち	豚ひき肉／かに風味か まぼこ／卵／牛乳／き な粉	精白米／上白糖／ご ま油／片栗粉／しゅ うまいの皮／はるさめ	たまねぎ／乾しいたけ／ きゅうり／にんじん／根 ねぎ／チンゲンサイ／ コーン	しょうが／こいくちし ょうゆ／食塩／穀物酢 ／かつお・昆布だし	587 22.4 18.4
18	木	ご飯 ししゃもの磯部揚げ (1歳カレイの磯辺焼き) ひじきの炒め煮 具沢山味噌汁	牛乳 コーントースト	ししゃも／油揚げ／水 煮大豆／牛乳／パル メザンチーズ	精白米／薄力粉／ 調合油／上白糖／ご ま油／じゃがいも／食 パン	あおのり／ひじき／にん じん／だいこん／こまつ な／根深ねぎ／コーン	かつお・昆布だし／こ いくちしょうゆ／みそ／ マヨネ	580 26.1 20.1
19	金	食パン(イチゴ)(1歳ジャムなし) ポークビーンズ チーズサラダ オニオンスープ	牛乳 きつねおにぎり	豚ひき肉／水煮大豆 ／牛乳／油揚げ	食パン／じゃがいも／ 調合油／上白糖／ 精白米／ごま	いちご ジャム／たまねぎ ／にんじん／トマト缶／ キャベツ／ほうれんそう ／きゅうり	ウスターソース／トマ トケチャップ／穀物酢 ／食塩／コンソメ／こ いくちしょうゆ／みりん	575 24.8 20
22	月	もやしラーメン かぼちゃのそぼろ煮 パナナ	牛乳 小松菜と しらすのおにぎり	豚肉／鶏ひき肉／高 野豆腐／牛乳／しらす	中華麺／ごま油／調 合油／上白糖／片 栗粉／精白米	にんじん／はくさい／チ ンゲンサイ／根深ねぎ／か ぼちゃ／パナナ／こまつ な	かつお・昆布だし／食 塩／こいくちしょうゆ／ みりん	573 24.4 14.8
23	火	ご飯 肉豆腐の卵とじ 小松菜のごま和え かぶの味噌汁	牛乳 セサミラスク	豚肉／木綿豆腐／卵 ／油揚げ／牛乳	精白米／上白糖／ すりごま／食パン／黒 ごま／グラニュー糖 ／無塩バター	根深ねぎ／こまつな／も やし／はくさい／かぶ／か ぶ 葉	かつお・昆布だし／こ いくちしょうゆ／みりん ／みそ	577 24.5 21.4
24	水	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	アップルジュース ツリーケーキ	豚ひき肉／木綿豆腐 ／牛乳／ホイップクリ ム	精白米／無塩バター ／パン粉／じゃがいも ／上白糖／薄力粉 ／ホットケーキミッ クス	にんじん／たまねぎ／マ ッシュルーム／グリン ピース／コーン／ほう れんそう／クリーム コン缶／りんご ジュース／パナナ／い ちご／みかん缶	食塩／コンソメ／ウ スターソース／トマ トケチャップ／マヨ ネ	631 19.5 18.8
25	木	ご飯 カジキのオニオンソース きざみのりサラダ 豚汁	牛乳 おさつスティック	めかじき／豚肉／牛乳	精白米／薄力粉／ 調合油／上白糖／ご ま油／さいとも／こん にやく／さつまいも	たまねぎ／りんご／はく さい／にんじん／もやし ／焼きのり／ごぼう ／だいこん／根深 ねぎ	こいくちしょうゆ／み そ／かつお・昆布だし ／食塩	597 22.8 18.1
26	金	大豆カレー コールスローサラダ みかん	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	豚ひき肉／水煮大豆 ／牛乳／きな粉	精白米／調合油／ 上白糖／マカロニ	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／マヨネ／食塩	582 21.1 20.9
27	土	焼き肉丼 紅白煮 青菜の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／牛乳	精白米／調合油／ じゃがいも／上白糖	たまねぎ／にんじん／ ほうれんそう／切干 しいたけ	こいくちしょうゆ／み りん／かつお・昆布 だし／みそ	613 23.3 19.1

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	592	485
タンパク質g	24.1	20.5
脂質g	18.4	14.3
カルシウムmg	295	327
鉄 mg	2.8	3.4
ビタミンA μg RE	223	169
ビタミンB <sub>1</sub>	0.4	0.3
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.44	0.31
ビタミンC mg	31	24
食塩相当量 g	1.7	1.4

※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。

