



## 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	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／切干だいこん	食塩／コンソメ／こいくちしようゆ／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／チングンサイ	しょうが／みそ／こいくちしようゆ／かつお・昆布だし／食塩	591 25.7 20	
3	水	食パン(フルーヘリ) (1歳ジャムなし) スパニッシュオムレツ プロッコリーとキャベツのサラダ 豆乳スープ	牛乳 じやこチャーハン	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／プロッコリー／キャベツ／コーン／かぼちゃ	コンソメ／食塩／トマケチャップ／穀物酢／こいくちようゆ	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／こいくちしようゆ／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／こいくちようゆ／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／こいくちようゆ／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／さといも／コーンフレーク	たまねぎ／ほうれんそう／もやし／にんじん／たいこん／ごぼう／根深ねぎ／バナナ	こいくちようゆ／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 プロッコリーのおかか和え のつぺい汁	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／さといも／片栗粉／薄力粉	キャベツ／たまねぎ／にんじん／えのきたけ／プロッコリー／ごぼう／だいこん／りんご	みそ／みりん／こいくちようゆ／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／プロッコリー／にんじん／ごぼう／れんこん／たまねぎ／トマト缶	しょうが／こいくちようゆ／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／こいくちようゆ／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／チングンサイ／にんじん／はくさい／根深ねぎ	食塩／こいくちようゆ／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／マヨドレ／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／カツトわかめ／かき	こいくちようゆ／かつお・昆布だし／みりん／みそ／こいくちようゆ／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／こいくちようゆ／料理酒／食塩	575 23.3 17.1	

17	水	ご飯 花シユーマイ 春雨サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 ミルクくずもち	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／乾いたけ／ きゅうり／にんじん／根深 ねぎ／チングンサイ／ 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 いくちしょゆ／みそ／ マヨドレ	580 26.1 20.1
19	金	食パン(イチゴ)(1歳ジャムなし) ポークピーンズ 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 バナナ	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 ングンサイ／根深ねぎ／か ぼちゃ／バナナ／こまつな	かつお・昆布だし／食 塩／こいくちしょゆ／ 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／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／バナナ／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／マヨドレ	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／さといも／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 ／マヨドレ／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／切干したいこ ん	こいくちしょゆ／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。

※土曜保育ではコーポ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。

