



12

月

献

立

表



日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	炒り豆腐 小松菜のサラダ みそ汁 りんご	ヨーグルト	米、小麦粉、砂糖、無塩バター、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン、油揚げ	りんご、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、かぼちゃ、えだまめ（冷凍）、切り干しだいこん、干ししいたけ、こま、カットわかめ	かぼちゃケーキ 牛乳
2	水	豚肉のすき焼き風煮物 ピーマンのツナあえ 麩のすまし汁 バナナ	スティックパン 牛乳	米、砂糖、焼酎	牛乳、豚肉（肩ロース）、ツナ油漬缶、クリームチーズ	バナナ、はくさい、たまねぎ、ピーマン、えのきだけ、ねぎ、しらたき、コーン缶、パイン缶、ねりごま、ひじき	ハインチースクラッカー 牛乳
3	木	チキンカレー いんげんのごまよごし みかん 麦茶	バナナ 牛乳	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、油、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、卵	みかん、たまねぎ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、こま	さつまいもオムレット 牛乳
4	金	野菜のキッシュ きんぴらごぼう そうめん汁 りんご	ゼリー	米、じゃがいも、片栗粉、油、干しとうめい、砂糖、ごま油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、生クリーム、ベーコン、チーズ、豚ひき肉	りんご、ごぼう、にんじん、たまねぎ、こまつな、しいたけ、ねぎ	まんまるじゃが 牛乳
5	土	ハンバーグ丼 温野菜 麦茶 みかん	せんべい 牛乳	米、食パン、和風ドレッシング、バター	豚ひき肉	みかん、ブルーベリージャム、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス、たまねぎ	リンゴジュース ランチパック
7	月	ロールパン・豆腐グラタン キャベツとツナのサラダ 玉ねぎとセロリのスープ みかん	チーズ 牛乳	ロールパン、米、バター、フレンチドレッシング、パン粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、ピーマン、にんじん、赤ピーマン、セロリ	カレーそばごはん 牛乳
8	火	鶏肉の野菜煮込み 小松菜のおかかあえ かき玉汁 バナナ	アスバラビスケット 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、米粉、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、加糖練乳、かつお節	バナナ、りんご、ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ、糸みつば、しょうが、にんにく	りんごケーキ 牛乳
9	水	えびのトマトソース煮 にんじんしりしり 五目みそ汁 りんご	ビスコ 牛乳	米、さといも、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト（無糖）、かじき、しばえび、卵、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	りんご、にんじん、だいこん、ねぎ、いちごジャム、トマトビュレ、ごぼう、こま、にんにく、しょうが	いちごジャムヨーグルト 麦茶
10	木	納豆ボール パスタサラダ 白菜スープ みかん	せんべい 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、干しえび	みかん、はくさい、きゅうり、にんじん、こまつな、コーン缶、ねぎ	エビトースト 牛乳
11	金	かぼちゃオムレツ チンゲン菜とさつま揚げのさつと煮 豚汁 バナナ	ヨーグルト	米、ぎょうざの皮、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、とろけるチーズ、さつま揚げ、豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、魚肉ソーセージ、油揚げ	バナナ、チンゲンサイ、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、えのきだけ、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	簡単ピザ 牛乳
12	土	けんちんうどん 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	ゆでうどん、さといも	ヨーグルト（加糖）、鶏もも肉	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ	ヨーグルト リンゴジュース
14	月	えびと卵のふんわり炒め はるさめサラダ 麦茶 みかん	アスバラビスケット 牛乳	米、はるさめ、ごま油、油、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、大正えび	みかん、バナナ、きゅうり、みかん缶、パイン缶、ピーマン、にんじん、ねぎ	フルーツポンチ 牛乳
15	火	さけのポテト焼き 白菜の煮浸し みそ汁 バナナ	スティックパン 牛乳	ゆでうどん、米、じゃがいも、バター、砂糖	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、干しえび	バナナ、はくさい、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、カットわかめ、あおのり	きつねうどん 牛乳
16	水	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 おくらとちくわの海苔あえ かに豆腐汁 りんご	バナナ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉、油	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、クリームチーズ、豚ひき肉、生クリーム、ちくわ、かにかまぼこ、卵	りんご、たまねぎ、オクラ、にんじん、ねぎ、いんげん、焼きのり、レモン果汁	チーズケーキ 牛乳

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	鮭のちゃんちゃん焼き いんげんのおかか煮 豆腐すまし汁 バナナ	ゼリー	米、油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、淡色みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、いんげん、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ	えびせん 牛乳
18	金	クリスマス・トナカイバーグ ポテトサラダ コーンスープ ブチダノン	チーズ 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、さといも（冷凍）、片栗粉、油	鶏ひき肉、牛乳、おから、ヨーグルト(無糖)、ハム	きゅうり、れんこん、ブロッコリー、バナナ、コーン缶、たまねぎ、パイン缶、ミニトマト、みかん缶、にんじん、いちごジャム、グリーンピース、レモン果汁、にんにく、しょうが	カラフルカップ リンゴジュース
19	土	親子丼 温野菜 麦茶 みかん	せんべい 牛乳	米、砂糖、和風ドレッシング	牛乳、卵、鶏むね肉	みかん、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	プリン リンゴジュース
21	月	さばのトマト煮 切干大根のねりごま和え みそ汁 みかん	ビスコ 牛乳	米、オリーブ油、砂糖	牛乳、さば(水煮缶)、さけフレーク、みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	みかん、キャベツ、だいこん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ねりごま、ごま、カットわかめ	鮭おにぎり 牛乳
22	火	ナゲット ほうれん草とツナの酢和え かき玉汁 バナナ	せんべい 牛乳	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、ツナ水煮缶	パイナップル濃縮果汁、バナナ、ほうれんそう、パイン缶、たまねぎ、にんじん、にら、粉かんでん、にんにく、しょうが	パイナップルゼリー 牛乳
23	水	ピーマンの細切り炒め チンゲン菜の中華和え マカロニスープ りんご	アスバラビスケット 牛乳	米、小麦粉、バター、砂糖、マカロニ、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ベーコン	りんご、ピーマン、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、もやし、黄ピーマン、ごま	セサミクッキー 牛乳
24	木	ドライカレー ブロッコリーのミモザサラダ 麦茶 バナナ	スティックパン 牛乳	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、卵、ハム、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、エリンギ、にんじん、トマトジュース缶	ツナパン 牛乳
25	金	鶏肉チーズ焼 せん野菜の和風サラダ かぼちゃスープ みかん	バナナ 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、チーズ、ゼラチン、干しえび	みかん、たまねぎ、きゅうり、いちご、かぼちゃ、にんじん、だいこん、しめじ、あおのり	いちごミルクゼリー 麦茶
26	土	豚丼 温野菜 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	米、ロールパン、油、和風ドレッシング	豚肉(ロース)	バナナ、たまねぎ、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	黒糖ロール リンゴジュース
28	月	千草焼き ひじきとほうれん草のサラダ 麩のすまし汁 ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、米粉、マヨネーズ、油、砂糖、焼酎	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豆乳、かに水煮缶	ほうれんそう、コーン缶、にんじん、えのきたけ、みつば、ひじき、すりごま、干ししいたけ	とうもろこし蒸しパン 牛乳
1か月の平均栄養量 (以上児・未満児)				エネルギー	565・493kcal	鉄	2.1・1.7mg
				たんぱく質	20.2・18g	カルシウム	239・282mg
				脂質	16.8・16.6g	ビタミンC	34・27mg
				塩分	1.7・1.5g	食物繊維	3.7・2.9g