



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	水	豚肉のしょうが焼き 白菜とツナのごま酢あえ みそ汁 みかん	ヨーグルト	米、小麦粉、油、砂糖、無塩バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、おから、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵	みかん、はくさい、だいこん、にんじん、ごま、しょうが、カットわかめ	チーズドーナツ 牛乳
2	木	親子煮 いんげんのおかかあえ 玉ねぎとセロリのスープ グレープフルーツ	クッキー 牛乳	米、砂糖、コーンフレーク	牛乳、卵、鶏むね肉、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、糸みつば、セロリ、干しいたけ	えびせん 牛乳
3	金	さわらのもやしあんかけ ひじきとさつま芋の煮物 すまし汁 ヨーグルト	チーズ 牛乳	米、さつまいも、ぎょうざの皮、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さわら、とろけるチーズ、魚肉ソーセージ、油揚げ	もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、しょうが	簡単ピザ 牛乳
4	土	豚丼 麦茶 オレンジ	せんべい 牛乳	七分つき米、クロワッサン、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	オレンジ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	ミルククロワッサン リンゴジュース
6	月	炒り豆腐 切干大根の旨煮 みそ汁 オレンジ	ゼリー	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豆乳、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、切り干しだいこん、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	ジャム蒸しパン 牛乳
7	火	鶏肉のごまみそ焼き はるさめ炒め 野菜スープ バナナ	スティックパン 牛乳	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	バナナ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ごま	つぶつぶベジタブル 牛乳
8	水	ジャーマンオムレツ ピーマンのツナあえ 麦茶 みかん	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、七分つき米、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、かつお節	みかん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、ねりごま、ひじき	焼きおにぎり 牛乳
9	木	ナゲット 白菜とハムのサラダ 豆腐すまし汁 ヨーグルト	バナナ 牛乳	米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、油、フレンチドレッシング	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、ハム	はくさい、コーン缶、ねぎ、たまねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	マヨコーントースト 牛乳
10	金	豆腐の野菜そぼろ煮 きゅうりの中華風サラダ 中華スープ グレープフルーツ	ウエハース 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、こまつな、みかん缶、きゅうり、パイ缶、にんじん、粉かんでん、ごま、カットわかめ、しょうが	フルーツゼリー 牛乳
11	土	豚肉とキャベツのみそ炒め 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	米、小麦粉、砂糖、無塩バター、油	豚肉(肩ロース)、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	チーズケーキ蒸しパン リンゴジュース
13	月	白菜の卵とじ丼 キャベツのおかか和え かに豆腐汁 みかん	チーズ 牛乳	米、ゆであうどん、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん、はくさい、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、焼きのり、あおのり	おやつ焼きうどん 牛乳
14	火	鶏の海苔焼き 野菜炒め はるさめスープ バナナ	ヨーグルト	米、食パン、片栗粉、はるさめ、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、卵	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、しいたけ、焼きのり、にんにく、しょうが、カットわかめ	フレンチトースト 牛乳
15	水	さわらのコーンマヨネーズ焼き れんごんのきんぴら 豆腐みそ汁 グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、マヨネーズ、油、小麦粉、バター、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	グレープフルーツ、れんごん、にんじん、いちごジャム、クリームコーン缶、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	クラッカーサンド 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	
16	木	ポークビーンズ 大根とツナのあえ物 マカロニスープ オレンジ	スティックパン 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、ベーコン、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、にんにく	バームクーヘン 牛乳
17	金	トナカイバーグ ポテトサラダ コーンスープ プチダノン	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、マヨネーズ、さといも(冷凍)、油、砂糖、粉糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、おから、豆乳	コーン缶、にんじん、いんげん、れんごん、フロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、グリーンピース(水煮缶詰)、にんにく、しょうが	ガトーショコラ リンゴジュース
18	土	焼きうどん 麦茶 みかん	せんべい 牛乳	ゆであうどん、油、片栗粉、白玉粉、砂糖	豆乳、豚肉(もも)、大豆(乾)、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん	カスタードケーキ リンゴジュース
20	月	厚揚げのケチャップ煮 納豆あえ みそスープ ヨーグルト	ゼリー	米、さつまいも、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、生揚げ、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、卵、米みそ(甘みそ)、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、コーン缶、ごま	さつまいもクッキー 牛乳
21	火	さけのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 すまし汁 みかん	バナナ 牛乳	米、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、さけ、豆乳、おから、しらす干し、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しめじ、生わかめ、コーン缶、さやえんどう、ひじき、ごま	チヂミ 牛乳
22	水	えびと卵のふんわり炒め きゅうりとツナのごまサラダ みそ汁 オレンジ	クッキー 牛乳	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、大正えび、ツナ油漬缶、きな粉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、もやし、ピーマン、にら、コーン缶、ねぎ、ごま	マカロニきな粉 牛乳
23	木	チキンカレーライス もやしとわかめのナムル 麦茶 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、もやし、りんご、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	つぶつぶベジタブル 牛乳
24	金	豚肉のすき焼き風煮物 コロコロサラダ すまし汁 みかん	ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、無塩バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン	はくさい、みかん、たまねぎ、りんご、えのきたけ、ごぼう、えだまめ、にんじん、ねぎ、コーン缶、レモン果汁	アップルポテト 牛乳
25	土	ハンバーグ風丼 ブロッコリーサラダ 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	米、小麦粉、和風ドレッシング、コーングリッツ、無塩バター、砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、おから、卵	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、コーン缶、にんにく	リングドーナツ リンゴジュース
27	月	クリームシチュー ブロッコリーのミモザサラダ 麦茶 バナナ	ウエハース 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、強力粉、油、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏もも肉、ハム、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、いんげん	マーラーカオ 牛乳
28	火	さばのトマト煮 にんじんしりしり 豆腐すまし汁 みかん	せんべい 牛乳	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、さば(水煮缶)、木綿豆腐、卵、生クリーム、ツナ油漬缶	みかん、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ほうれんそう、みかん缶、えのきたけ、ごま、粉かんでん	杏仁豆腐 麦茶
1か月の平均栄養量 (以上児・未満児)				エネルギー	556・474kcal	鉄	2.2・1.7mg
				たんぱく質	20.6・18.1g	カルシウム	245・302mg
				脂質	17.8・16.5g	ビタミンC	40・29mg
				塩分	1.6・1.3g	食物繊維	5.3・4.1g

※都合により献立が変更になる場合があります。
※こあら、ばんだ、らいおん組は袋をお配りいたしますのでお米(6合)をご持参ください。