



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	木	タンドリーチキン チンゲン菜のしらす和え 煮浸し風筒 みかん	せんべい 牛乳	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しらす干し	みかん、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、レモン果汁、にんにく	さつまいもチップ 牛乳
2	金	さわらのケチャップあえ 野菜炒め みそ汁 グレープフルーツ	ウエハース 牛乳	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、さわら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、グレープフルーツ、もやし、こまつな、えのきたけ、いちごジャム、にんじん、ピーマン、ねぎ	いちごヨーグルト 麦茶
3	土	お子様スパゲティ スープ オレンジ	せんべい 牛乳	マカロニ・スパゲティ、油	ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、こまつな	牛乳ケーキ リンゴジュース
5	月	豚肉のすき焼き風煮物 かぼちゃのマリネ ニラ玉みそ汁 オレンジ	クッキー 牛乳	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ハム、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、えのきたけ	ハムチーズ蒸しパン 牛乳
6	火	ぶりの照り焼き たけのこのおおかき わかめスープ ヨーグルト	チーズ 牛乳	米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶり、かつお節	たけのこ(ゆで)、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	パウムクーハン 牛乳
7	水	菜飯・ミートローフ ピーマンのごま炒め 豆腐みそ汁 チーズ	バナナ 牛乳	七分つき米、片栗粉、油、砂糖、食パン	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、鶏ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	ピーマン、こまつな、たまねぎ、れんこん、ねぎ、なめこ、かぼちゃ、赤ピーマン、ごま	きな粉クリームサンド 牛乳
8	木	きのこクリームライス ブロッコリーの玉ねぎドレッシング スープ バナナ	スティックパン 牛乳	七分つき米、さつまいも、押麦、米粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、牛肉(肩)、ちくわ、するめ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、しめじ、エリンギ、コーン缶、にんじん	するめ・せんべい 牛乳
9	金	貝だくさんオムレツ 白菜のゆかりあえ トマトスープ りんご	ウエハース 牛乳	米、油、砂糖、ロールパン、グラニュー糖	牛乳、卵、豚ひき肉	はくさい、りんご、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、ピーマン、にんじん、にんにく	揚げパン 牛乳
12	月	厚揚げのみそ炒め 納豆あえ すまし汁 バナナ	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、にんじん、こまつな、たまねぎ、みかん缶、ねぎ、もも缶(白桃)、パイナップル、えのきたけ、ピーマン、粉かんでん、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳フルーツかんでん 牛乳
13	火	はんぺんの卵とし きゅうりのツナサラダ 豚肉と白菜のスープ みかん	ゼリー	米、砂糖、油、小麦粉	牛乳、はんぺん、卵、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、つぶしあん(砂糖添加)	みかん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、糸みつば、干しいたけ	たいやき 牛乳
14	水	いわしのきのこみそ焼き かぶの梅あえ 煮物風汁 バナナ	ウエハース 牛乳	米、七分つき米、さといも、砂糖、油	牛乳、いわし、米みそ(甘みそ)、鶏もも肉、しらす干し、かつお節	バナナ、かぶ、はくさい、だいこん、しめじ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、にんじん、うめ干し、かぶ・葉、ごま	梅ちりおにぎり 牛乳
15	木	かに玉 ほうれん草のナムル 中華スープ オレンジ	チーズ 牛乳	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、かにかまぼこ	ねぎ、オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、ごま、干しいたけ	おととと 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	金	ミートスパゲティ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ コーンスープ・ゼリー	せんべい 牛乳	マカロニ・スパゲティ、ホットケーキ粉、砂糖、油、米粉、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、マーマレード、赤ピーマン、コーン缶	バナナココアケーキ リンゴジュース	
17	土	豚丼 みそ汁 オレンジ	せんべい 牛乳	七分つき米、油、片栗粉、砂糖、バター	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	デンッシュブレッド リンゴジュース	
19	月	さばのトマト煮 パスタサラダ かぼちゃスープ グレープフルーツ	クッキー 牛乳	米、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、砂糖、小麦粉、オリーブ油	牛乳、さば(水煮缶)、クリームチーズ、生クリーム、卵、ベーコン、ハム	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、レモン果汁	チーズケーキ 牛乳	
20	火	鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のツナ酢あえ かぶのスープ ヨーグルト	チーズ 牛乳	米、七分つき米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、こまつな、キャベツ、かぶ・葉、にんじん、ごま	おにぎり(鮭わかめ) 牛乳	
21	水	さばのりんごソースかけ はるさめサラダ 豆腐スープ オレンジ	スティックパン 牛乳	米、食パン、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、バター、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、つぶしあん(砂糖添加)	オレンジ、きゅうり、りんご、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ、しょうが	あんトースト 牛乳	
22	木	ドライカレーライス キャベツの胡麻マヨネーズあえ チキンスープ みかん	クッキー 牛乳	七分つき米、じゃがいも、もち米、押麦、油、マヨネーズ、砂糖、米粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、ごま、にんにく、しょうが	五平餅 牛乳	
23	金	パン・コロッケ アスパラサラダ みそスープ チーズ	ゼリー	コッペパン、じゃがいも、焼きそばめん、油、小麦粉、パン粉、サウザンアイランドドレッシング、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、卵、豚肉(ばら)、牛ひき肉、米みそ(甘みそ)	だいこん、キャベツ、グリーンアスパラガス、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン	おやつ焼きそば 牛乳	
24	土	和風ツナパスタ スープ バナナ	せんべい 牛乳	さつまいも	生クリーム	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いちご	いちごスペシャル リンゴジュース	
26	月	鶏の海苔焼き キャベツとトマトのサラダ みそ汁 オレンジ	するめ 牛乳	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、かぶ、キャベツ、トマト、コーン缶、えのきたけ、焼きのり、カットわかめ、にんにく、しょうが	クッキー 牛乳	
27	火	納豆の落とし揚げ もやし中華風和え物 ピーマン汁 みかん	ヨーグルト	米、米粉、白玉粉、上新粉、砂糖、油、ピーマン、ごま油	牛乳、納豆、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、きな粉	みかん、もやし、コーン缶、チンゲンサイ、こまつな、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ねぎ	白玉団子 牛乳	
28	水	ポテトハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー 玉ねぎとセロリのスープ チーズ	せんべい 牛乳	米、七分つき米、マッシュポテト、コーンフレーク、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、鶏ひき肉、ベーコン	たまねぎ、ほうれん草、もやし、こまつな、にんじん、セロリ、にんにく	おやつ・ピピンパ 牛乳	
1か月の平均栄養量 (未満児・以上児)				エネルギー	457・510 kcal		鉄	1.8・2.2mg
				たんぱく質	17.7・19.6 g		カルシウム	308・227mg
				脂質	16.3・16.2 g		ビタミンC	31・42mg
				塩分	1.3・1.6 g		食物繊維	3.3・4.5g

※都合により献立が変更になる場合があります。
ひよこ組のヨーグルトはベビーダノンを提供させていただきます。

