



# 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<br>チンゲン菜のしらす和え<br>煮浸し風筒<br>みかん      | せんべい<br>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<br>牛乳   |
| 2  | 金 | さわらのケチャップあえ<br>野菜炒め<br>みそ汁<br>グレープフルーツ       | ウエハース<br>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<br>麦茶   |
| 3  | 土 | お子様スパゲティ<br>スープ<br>オレンジ                      | せんべい<br>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<br>リンゴジュース |
| 5  | 月 | 豚肉のすき焼き風煮物<br>かぼちゃのマリネ<br>ニラ玉みそ汁<br>オレンジ     | クッキー<br>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<br>牛乳  |
| 6  | 火 | ぶりの照り焼き<br>たけのこのおおかき<br>わかめスープ<br>ヨーグルト      | チーズ<br>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<br>牛乳    |
| 7  | 水 | 菜飯・ミートローフ<br>ピーマンのごま炒め<br>豆腐みそ汁<br>チーズ       | バナナ<br>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<br>牛乳 |
| 8  | 木 | きのこクリームライス<br>ブロッコリーの玉ねぎドレッシング<br>スープ<br>バナナ | スティックパン<br>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<br>牛乳   |
| 9  | 金 | 貝だくさんオムレツ<br>白菜のゆかりあえ<br>トマトスープ<br>りんご       | ウエハース<br>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<br>牛乳       |
| 12 | 月 | 厚揚げのみそ炒め<br>納豆あえ<br>すまし汁<br>バナナ              | せんべい<br>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<br>牛乳 |
| 13 | 火 | はんぺんの卵とし<br>きゅうりのツナサラダ<br>豚肉と白菜のスープ<br>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、ふしあん(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<br>牛乳       |
| 14 | 水 | いわしのきのこみそ焼き<br>かぶの梅あえ<br>煮物風汁<br>バナナ         | ウエハース<br>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<br>牛乳    |
| 15 | 木 | かに玉<br>ほうれん草のナムル<br>中華スープ<br>オレンジ            | チーズ<br>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<br>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<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ブロッコリーのサラダ<br>コーンスープ・ゼリー | せんべい<br>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<br>リンゴジュース |           |
| 17                 | 土 | 豚丼<br>みそ汁<br>オレンジ                                   | せんべい<br>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<br>リンゴジュース |           |
| 19                 | 月 | さばのトマト煮<br>パスタサラダ<br>かぼちゃスープ<br>グレープフルーツ            | クッキー<br>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<br>牛乳         |           |
| 20                 | 火 | 鶏肉のごまみそ焼き<br>小松菜のツナ酢あえ<br>かぶのスープ<br>ヨーグルト           | チーズ<br>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)<br>牛乳     |           |
| 21                 | 水 | さばのりんごソースかけ<br>はるさめサラダ<br>豆腐スープ<br>オレンジ             | スティックパン<br>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<br>牛乳         |           |
| 22                 | 木 | ドライカレーライス<br>キャベツの胡麻マヨネーズあえ<br>チキンスープ<br>みかん        | クッキー<br>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<br>牛乳            |           |
| 23                 | 金 | パン・コロッケ<br>アスパラサラダ<br>みそスープ<br>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<br>牛乳        |           |
| 24                 | 土 | 和風ツナパスタ<br>スープ<br>バナナ                               | せんべい<br>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<br>リンゴジュース  |           |
| 26                 | 月 | 鶏の海苔焼き<br>キャベツとトマトのサラダ<br>みそ汁<br>オレンジ               | するめ<br>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<br>牛乳           |           |
| 27                 | 火 | 納豆の落とし揚げ<br>もやし中華風和え物<br>ピーン汁<br>みかん                | ヨーグルト         | 米、米粉、白玉粉、上新粉、砂糖、油、ピーン、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<br>牛乳           |           |
| 28                 | 水 | ポテトハンバーグ<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>玉ねぎとセロリのスープ<br>チーズ    | せんべい<br>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<br>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。

