

12月の予定献立表 (未満児)



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			栄養価	日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			栄養価	
		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				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)	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 さばの香味焼き 大根のそぼろあんかけ	米	さば、牛乳、 鶏肉、油揚げ	だいごん、こまつな、 にんじん、しめじ、 いちご、グリーンピース、 ねぎ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 バナナコッタ風プリン	19 (月)	ごはん 大根のみそ汁 ぶりの照り焼き 白菜とちくわのどろみ煮	米	牛乳、ぶり、 ちくわ、凍り豆腐	野菜ジュース、 はくさい、もやし、 にんじん、だいごん、 こまつな	牛乳 サッポロポテト 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.0 g 食塩 1.5 g
2 (金)	ごはん すまし汁 筑前煮 ほうれんそうのおかか和え	米、パン、 こんにゃく、焼ふ	牛乳、鶏肉	もやし、にんじん、 ほうれんそう、わかめ だけのこ、れんごん、 ごぼう、えのき、 いちご、いんげん	牛乳 アスハラガスビスケット 牛乳 ジャムサンド	20 (火)	ごはん コンソメスープ オープンオムレツ 野菜炒め	パン、じゃがいも	牛乳、卵、 ベーコン、 ウィンナー	もやし、キャベツ、 にんじん、コーン、 たまねぎ	牛乳 聖たべよ 牛乳 肉まん	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 23.0 g 食塩 1.5 g
3 (土)	かえてOpera					21 (水)	ごはん 白菜とエリンギのスープ マーボー豆腐 もやしときゅうりの中華サラダ	米、はるさめ	牛乳、豆腐、豚肉、 小豆、豆腐、 ハム	かぼちゃ、もやし、 はくさい、きゅうり、 にんじん、エリンギ、 ねぎ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 冬至かぼちゃ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.2 g 食塩 1.3 g
5 (月)	ごはん 白菜と豆乳のスープ タンドリーチキン ブロッコリーのソテー	米	牛乳、鶏肉、 豆乳、ヨーグルト、 ウィンナー、 かつお節	はくさい、たまねぎ、 にんじん、コーン、 キャベツ、あおのり	牛乳 サッポロポテト 牛乳 お好み焼き風蒸しパン	22 (木)	カレーピラフ コンソメスープ ミートローフ風 聖ポテト	米、じゃがいも	豚肉、豆乳、卵、 ツナ、牛乳	たまねぎ、にんじん、 みかん、ピーマン、 ブロッコリー	牛乳 たべっこどうぶつ ジュース ゼリーカクテル	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.5 g 食塩 1.4 g
6 (火)	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 カラフルきんぴら	米、焼ふ	牛乳、さけ、 豆腐、油揚げ	にんじん、キャベツ、 れんごん、ごぼう、 ピーマン、しめじ、 ねぎ、わかめ	牛乳 聖たべよ 牛乳 ココアふラスク	23 (金)	年越しうどん 鶏肉照り焼き 野菜のお浸し	うどん	牛乳、鶏肉、 豚肉、かまぼこ	みかん、もやし、 ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、 コーン、しいたけ	牛乳 アスハラガスビスケット 牛乳 みかん	エネルギー 489 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.8 g 食塩 1.5 g
7 (水)	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 もやしと人参の和え物	米、マカロニ	生揚げ、豚肉、 凍り豆腐、牛乳	もやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 しめじ、グリーンピース、 わかめ、きくらげ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 マカロニのトマト煮	24 (土)	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 お魚ハンバーグ 小松菜の炒め物	米、マカロニ	牛乳、きな粉、 凍り豆腐、鮭	もやし、こまつな、 だいごん、にんじん	牛乳 味しらべ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.6 g 食塩 1.4 g
8 (木)	食パン 玉ねぎとベーコンのスープ ミートグラタン チンゲンサイのナムル	パン、米、 マカロニ	豚肉、ベーコン、 さけ、チーズ、牛乳	もやし、たまねぎ、 にんじん、コーン、 トマト、ひじき	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ひじきと鮭の炒飯	26 (月)	ごはん 大根のみそ汁 あじの醤油麹焼き ひじきの煮物	米、しらたき	ヨーグルト、大豆、 油揚げ、凍り豆腐	バナナ、りんご、 だいごん、みかん、 パイナップル、こまつな、 にんじん、いんげん、 ひじき	牛乳 サッポロポテト ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 467 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.8 g 食塩 1.4 g
9 (金)	カレーライス わかめスープ ほうれん草とコーンのサラダ グレープフルーツ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐	グレープフルーツ、 もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、わかめ、 にんじん、コーン、 グリーンピース、あおのり	牛乳 アスハラガスビスケット 牛乳 のりしおポテト	27 (火)	ごはん きゃべつのみそ汁 豚肉ときのこの炒め物 チーズ納豆和え	米	牛乳、豚肉、納豆、 凍り豆腐	もやし、エリンギ、 ほうれんそう、 にんじん、こまつな、 キャベツ、しめじ	牛乳 聖たべよ 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.6 g 食塩 1.4 g
10 (土)	ごはん 大根のみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 チンゲンサイのお浸し	米、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、 チーズ、牛乳	もやし、だいごん、 にんじん、コーン	牛乳 味しらべ ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	28 (水)	ごはん コンソメスープ メンチカツ 野菜のナムル	さつまいも、米	牛乳、豚肉	もやし、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 コーン	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ふかし芋	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.6 g 食塩 1 g
12 (月)	ごはん 白菜のみそ汁 かじきのケチャップ煮 切干大根の炒り煮	米、スパゲティ	かじき、豚肉、 凍り豆腐、牛乳	はくさい、たまねぎ、 ほうれんそう、 だいごん、にんじん、 しめじ、いんげん、 しいたけ	牛乳 サッポロポテト ほうじ茶 和風スパゲティ	29 (木)	年末休業					
13 (火)	ぶりかけごはん おでん ほうれん草のツナ和え オレンジ	米、こんにゃく	牛乳、豚肉、 はんぺん、 うずら卵、ツナ	オレンジ、だいごん、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、みかん、 パイナップル、りんご	牛乳 聖たべよ 牛乳 ゼリーボンチ	30 (金)	年末休業					
14 (水)	ごはん いんげんとしめじのみそ汁 鶏じゃが チンゲンサイの和え物	米、じゃがいも、 しらたき	牛乳、鶏肉、 凍り豆腐、卵	もやし、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 いんげん、いちご	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ホットケーキ	31 (土)	年末休業					
15 (木)	ごはん かぶのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め スパゲティサラダ	米、パン、 スパゲティ	牛乳、豚肉、 豆腐、ハム、 チーズ	たまねぎ、キャベツ、 かぶ、にんじん、 コーン、きゅうり、 ピーマン、かぶ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.9 g 食塩 1.5 g	食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 12月22日は、誕生日会メニューです。					
16 (金)	ごはん 中華スープ シューマイ チンゲンサイの炒め物	米	豆乳、小豆、牛乳	もやし、 ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、きくらげ	牛乳 アスハラガスビスケット 豆乳 だいやき	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.7 g 食塩 1.5 g						
17 (土)	ちゃんぽんうどん ほうれんそうの和え物 みかんヨーグルト	さつまいも、 うどん	牛乳、ヨーグルト、 豚肉	ほうれんそう、 みかん、キャベツ、 もやし、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.4 g 食塩 1.3 g						



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



12月の予定献立表（以上児）



日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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					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 ）	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 さばの香味焼き 大根のそぼろあんかけ	米	さば、鶏肉、 油揚げ	だいごん、こまつな、 にんじん、しめじ、 いちごジャム、 グリーンピース、ねぎ	ほうじ茶 バナナコッタ風プリン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 18 g 食 塩 1.4 g	19 （ 月 ）	ごはん 大根のみそ汁 ぶりの照り焼き 白菜とちくわのどろみ煮	米	ぶり、ちくわ、 凍り豆腐	はくさい、もやし、 にんじん、だいごん、 こまつな、いちご	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.0 g 食 塩 1.8 g	
2 （ 金 ）	ごはん すまし汁 筑前煮 ほうれんそうのおかか和え	米、パン、 こんにゃく、焼ふ	牛乳、鶏肉	もやし、にんじん、 ほうれんそう、わかめ だけの、れんこん ごぼろ、えのきたけ、 いんげん、いちご	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 9 g 食 塩 1.7 g	20 （ 火 ）	コッパン コンソメスープ オープンオムレツ 野菜炒め	パン、じゃがいも、	牛乳、卵、豚肉、 ベーコン、ウィン ナー	もやし、キャベツ、 にんじん、コーン、 たまねぎ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.7 g 食 塩 1.8 g	
3 （ 土 ）	かえてopera						21 （ 水 ）	ごはん 白菜とエリンギのスープ マーボー豆腐 もやしときゅうりの中華サラダ	米、はるさめ	牛乳、豆腐、豚肉、 小豆、大豆、 ハム、 ホイップクリーム	かぼちゃ、もやし、 はくさい、きゅうり、 にんじん、エリンギ、 ねぎ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.7 g 食 塩 1.5 g	
5 （ 月 ）	ごはん 白菜と豆乳のスープ タンドリーチキン ブロッコリーのソテー	米	牛乳、鶏肉、豆乳、 ヨーグルト、 ワインナー	はくさい、たまねぎ、 にんじん、コーン、 キャベツ、のり	牛乳 お好み焼き風蒸しパン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 15 g 食 塩 1.7 g	22 （ 木 ）	カレーピラフ コンソメスープ リースバーグ・星ポテト ゼリーカクテル	米、じゃがいも	豚肉、豆乳、ツナ、 卵、牛乳、ハム、 ベーコン、チーズ、 ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、 みかん、ピーマン、 ブロッコリー、 いちご、もも	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 22.8 g 食 塩 1.9 g	
6 （ 火 ）	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 カラフルきんぴら	米、焼ふ	牛乳、さけ、豆腐、 油揚げ	にんじん、キャベツ、 れんこん、ごぼろ、 ピーマン、しめじ、 ねぎ、わかめ	牛乳 ココアふラスク	エネルギー 502 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 13 g 食 塩 1.5 g	23 （ 金 ）	年越しうどん 鶏肉照り焼き 野菜のお浸し みかん	うどん	牛乳、鶏もも肉、 豚肉、なると、 たこ	みかん、もやし、 ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、 コーン、しいたけ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.8 g	
7 （ 水 ）	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 もやしと人参の和え物	米、マカロニ	豚肉、生揚げ、豚 肉、凍り豆腐	もやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 しめじ、グリーンピース、 わかめ、きくらげ、 パセリ	ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 13 g 食 塩 1.8 g	24 （ 土 ）	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 お魚ハンバーグ 小松菜の炒め物	米、マカロニ	牛乳、きな粉、 凍り豆腐、鮭	もやし、こまつな、 だいごん、にんじん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.4 g 食 塩 1.8 g	
8 （ 木 ）	食パン 玉ねぎとベーコンのスープ ミートグラタン チンゲンサイのナムル	パン、米、 マカロニ	豚肉、ベーコン、 さけ、チーズ	もやし、たまねぎ、 にんじん、コーン、 トマト、ひじき	ほうじ茶 ひじきと鮭の炒飯	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 13 g 食 塩 1.8 g	26 （ 月 ）	ごはん 大根のみそ汁 あじの醤油麹焼き ひじきの煮物	米、しらたき	ヨーグルト、大豆、 油揚げ、凍り豆腐、 あじ	りんご、だいごん、 みかん、パイ、 こまつな、にんじん、 いんげん、ひじき	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.8 g	
9 （ 金 ）	カレーライス わかめスープ ほうれん草とコーンのサラダ グレープフルーツ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐	グレープフルーツ、 もやし、たまねぎ、 ほうれん草、のり、 にんじん、コーン、 グリーンピース、わかめ、	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 23 g 食 塩 1.8 g	27 （ 火 ）	ごはん きゃべつのみそ汁 豚肉ときこの炒め物 納豆和え	米	牛乳、豚肉、納豆、 凍り豆腐	もやし、ほうれん草、 う、にんじん、こまつ な、 キャベツ、しめじ、 エリンギ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.0 g 食 塩 1.5 g	
10 （ 土 ）	ごはん 大根のみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 チンゲンサイのお浸し	米、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、 チーズ	もやし、だいごん、 にんじん、コーン	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 7 g 食 塩 1.4 g	28 （ 水 ）	ごはん コンソメスープ メンチカツ 野菜のナムル	さつまいも、米	牛乳、豚肉	もやし、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 コーン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.2 g 食 塩 1.5 g	
12 （ 月 ）	ごはん 白菜のみそ汁 かじきのケチャップ煮 切干し大根の炒り煮	米、スパゲティ	かじき、豚肉、 凍り豆腐	はくさい、たまねぎ、ほ うれんそう、だいごん、 にんじん、しめじ、いん げん、しいたけ	ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 11 g 食 塩 1.8 g	29 （ 木 ）	年末休業					
13 （ 火 ）	ぶりかけごはん おでん ほうれん草のツナ和え オレンジ	米、こんにゃく	牛乳、豚肉、 はんぺん、 うずらの卵、ツナ	オレンジ、だいごん、 もやし、ほうれん草、 にんじん、みかん、 パイ、りんご	牛乳 ゼリーボンチ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 12 g 食 塩 1.4 g	30 （ 金 ）	年末休業					
14 （ 水 ）	ごはん いんげんとしめじのみそ汁 鶏じゃが チンゲンサイの和え物	米、じゃがいも、 しらたき	牛乳、鶏肉、 凍り豆腐	もやし、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 いんげん、いんげん、 いちご	牛乳 シュガーバイ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 18 g 食 塩 1.7 g	31 （ 土 ）	年末休業					
15 （ 木 ）	ごはん かぶのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め スパゲティサラダ	米、パン、 スパゲティ	牛乳、豚肉、豆腐、 ハム、チーズ	たまねぎ、キャベツ、 かぶ、にんじん、 コーン、きゅうり、 ピーマン、かぶ	牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 18 g 食 塩 1.8 g	食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 12月22日は、クリスマス・誕生日会メニューです。						
16 （ 金 ）	ごはん 中華スープ シュウマイ チンゲンサイの炒め物	米	豆乳、小豆	もやし、ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、きくらげ	豆乳 だいやき	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 15 g 食 塩 1.8 g							
17 （ 土 ）	ちゃんぽんうどん ほうれん草の和え物 みかんヨーグルト	さつまいも、 うどん	牛乳、ヨーグルト、 豚肉	ほうれん草、みかん、 キャベツ、もやし、 にんじん、チンゲンサイ	牛乳 大学芋	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 17 g 食 塩 1.8 g							



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

