

12月の予定献立表 (未満児)



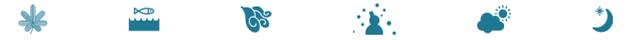
| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 栄養価 | 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 栄養価 | |
|-----------|---|-------------------|---------------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|---------------|---------------------------|--|---------------------------------|---|
| | | 熱と力になるもの | 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) | 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、 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 | <p>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。</p> | | | | | |
| 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 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 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 | 野菜ジュース フルーチェ | 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 | 牛乳 肉まん | 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 | 牛乳 冬至かぼちゃ | 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 | ジュース クリスマスケーキ（2～5歳児） | 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、 たご | 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 PAKIKI(4,5歳) ポップコーン(3歳) | 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 | 牛乳 マカロニきな粉 | 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 | ほうじ茶 フルーツヨーグルト | 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 | 牛乳 パウムクーヘン | 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 | 牛乳 ふかし芋 | 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

