12月の予定献立表 (未満児)

はくさい、もたまねぎ、 だいこん、にんじん、 いんげん、しいたけ、 もも、みかん、パイン、 パナナ

もやし、キャベツ、 にんじん、コーン、 たまねぎ、チンゲンサイ 牛乳 サッポロポテト

フルーツヨーグルト

牛乳 星たべよ

ほうじ茶

ほうじ茶

きつねご飯

ヨーグルト、 かじき、凍り豆腐、

卵、ベーコン、 牛乳、ウインナー、 油揚げ

食パン、米、 じゃがいも

小松菜のおかか和え

かじきのケチャップ煮

切干し大根の炒り煮

ごはん

白菜のみそ汁

コッペパン

野菜炒め

コンソメスープ

オープンオムレツ

18

月

19

火













				TT (717/19)	-,										
В	献分名	材料	名(昼食・3時	おやつ)	10時おやつ	栄	養 価	B	献立名	材料	名(昼食・3時ま	5やつ)	10時おやつ	224	養価
872		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	の 体の調子を整えるもの	3時おやつ	木	食 逥	877	₩ <u>1</u> 6	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	3時おやつ	木	食温
01	ごはん	米、パン、	牛乳、あじ、	にんじん、たまねぎ、	牛乳 星たべよ	エネルギー	- 492 kc	al 20	ごはん	米、しらたき	牛乳、豚肉、	はくさい、にんじん、	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー	482 kcal
<u> </u>	なめこ汁	しらたき	油揚げ、ハム、 チーズ、凍り豆腐	こまつな、なめこ、 いんげん、こんぶ	牛乳		€ 23.8 g		小松菜としめじのみそ汁		豆腐、凍り豆腐	こまつな、えのき、 しめじ、ブロッコリー	牛乳		19.8 g
金	あじの照り焼き		ナース、深り豆腐		ハムチーズサンド				すき焼き風煮物				手作りクッキー		
217	昆布の煮物				//A) A921		17.2 8	_					チルジンシャ		20.1 g
0.4		N 10 1 + 181 1+	上面 八八	たまねぎ、コーン、	4.50 11 40-40-1		≟ 1.5 g		ブロッコリーのおかか和え	W 15 to 4017+	医内 响内 三回	たまねぎ、みかん、	4.50 4.00 - 11 - 70-		1.3 g
04	ごはん	米、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、ハム、 豚肉、鶏肉	キャベツ、きゅうり、	牛乳 サッポロポテト	11	- 496 kc		リースカレーピラフ	米、じゃがいも	豚肉、鶏肉、豆乳、 ホイップクリーム、	にんじん、パブリカ、	牛乳 たべっこどうぶつ	•	498 kcal
_	チンゲンサイとコーンのスープ			にんじん、のり、 チンゲンサイ	牛乳	たんぱく質	₹ 13.4 g	_	コンソメスープ		牛乳	ブロッコリー、コーン、 チンゲンサイ	牛乳	たんぱく質	18.0 g
月	肉団子の甘酢あん			,,,,,,	のりしおポテト	脂 質	₹ 20.8 🕫	木	ハンバーグ			,,,,,,	クリスマスケーキ (2~5歳児)	脂 質	16.4 g
_	マカロニサラダ					食 塩	14 g	_	星ポテト				ホットケーキ(1歳児)	食 塩	14 g
05	食パン	米、パン、	豆乳、ウインナー、	はくさい、カリフラワー、	牛乳 星たべよ	エネルギー	- 499 kc	al 22	ごはん	米パン、はるさめ	牛乳、豆腐、	かぼちゃ、にんじん、	牛乳 星たべよ	エネルギー	488 kcal
_	白菜と豆乳のスープ	じゃがいも	油揚げ、ベーコン、 牛乳	ひじき、ブロッコリー、 にんじん、グリンピース、	ほうじ茶	**	16.6 €		中華スープ		豚肉、小豆、 大豆、ハム	ねぎ、たまねぎ、 コーン、きゅうり、	牛乳		18.2 g
火	コロッケ		十兆	チンゲンサイ	ひじきのまぜご飯			金	マーボー豆腐		人豆、ハム ホイップクリーム	きくらげ、チンゲンサイ	冬至かぼちゃサンド		
×.					U U BU A E C IX		18.2 8	<u> </u>					ミエカはりゃうフト		17.2 g
	カリフラワーのカレー炒め	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、	もやし、えのき、にんじん、	# # I W = #	食 塩	- 1.7 0		春雨サラダ	米、さつまいも	豆乳、チーズ、	りんご、だいこん、	at 151 patri > ax	食 塩	- 1.2
06	ごはん	木、こんにゃく	生乳、類内、 油揚げ	ほうれんそう、だいこん、	牛乳 リッツクラッカー		462 kc		鮭とひじきのご飯	木、とりよいで	豆乳、テース、 油揚げ、さけ、	こまつな、にんじん、	牛乳 味しらべ	1	482 kcal
_	だいこんのみそ汁			たけのこ、れんこん、 ごぼう、いんげん、バナナ、	牛乳		₹ 17.4 g		だいこんのみそ汁		牛乳	ひじき、ブロッコリー	豆乳	たんぱく質	20.5 g
水	筑前煮			もも、みかん、パイン	フルーツポンチ	脂 質	₹ 11.9 g	土	プロッコリーの和え物				りんごとさつま芋の甘煮	脂 質	20.3 g
)	ほうれんそうのおかか和え					食 塩	i 1.4 g	_	チーズ					食 塩	1.5 g
07	ごはん	米、さつまいも、	たら、豚肉、	キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー	- 486 kc	al 25	ごはん	米、しらたき、	牛乳、さば、	にんじん、ほうれんそう、 ごぼう、いんげん、	牛乳 サッポロポテト	エネルギー	461 kcal
_	さつま汁	マカロニ	鶏肉、油揚げ、 チーズ、牛乳	しめじ、ねぎ、パセリ	ほうじ茶	たんぱく質	€ 21.1 g	_	温麺汁	焼ふ、そうめん	大豆、油揚げ	ひじき、しいたけ、	野菜ジュース	.1	199 g
木	たらのみそチーズ焼き) XX 130		マカロニのトマト煮		17.4 g		さばの塩焼き			いちご	フルーチェ		16.3 g
()	きゃべつと油揚げの煮浸し				170==-21 11 7.11		1.4 g	/3	ひじきの煮物					食塩	
08	ごはん	米、こんにゃく	牛乳、豚肉、	オレンジ、だいこん、	牛乳 星たべよ		- 471 kc	al 26	年越しうどん	うどん	牛乳、鶏肉、	もやし、ほうれんそう、	牛乳 星たべよ		482 kcal
00	おでん		はんぺん、納豆、	もやし、にんじん、	牛乳 生たべる				鶏肉照り焼き	3	豚肉、なると	にんじん、ねぎ、コーン、			
^			うずら卵、 野菜かまぼこ	ほうれんそう			20.1 g					しいたけ、チンゲンサイ、 みかん	牛乳		20.3 g
金	納豆あえ		お来がるはと		オレンジ		₹ 17.4 g	火	野菜のお浸し				シュガーパイ		18.8 g
)						食 塩	≟ 1.3 g)	みかん					食 塩	1.4 g
09	ソース焼きそば	焼きそばめん、米	豚肉、ハム、	もやし、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、	牛乳 味しらべ	エネルギー	- 483 kc	al 27	ごはん	*	牛乳、生揚げ、 豚肉	もやし、しめじ、コーン、 たまねぎ、だいこん、	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー	459 kcal
_	チンゲンサイスープ		牛乳	たまねぎ、ピーマン、	ほうじ茶	たんぱく質	€ 17.1 g	_	大根としめじのみそ汁		勝凶	こまつな、にんじん、	牛乳	たんぱく質	18.3 g
土	ほうれんそうの和え物			コーン、こんぶ、のり、 チンゲンサイ	塩昆布おにぎり		11.6 g	水	厚揚げの中華五月煮			しめじ、いんげん、バナ	バナナ		15.4 g
-						食 塩			小松菜のナムル			グリンピース、きくらげ		食 塩	
11	ごはん	米、ゆきふ	牛乳、鶏肉	もやし、ほうれんそう、	牛乳 サッポロポテト		- 475 kc	al 28	ごはん	米、焼ふ	牛乳、豚肉、	だいこん、たまねぎ、	牛乳 たべっこどうぶつ		489 kcal
<u> </u>	中華スープ			たまねぎ、にんじん、 しめじ、きくらげ、	牛乳 クラハロハフィ				いんげんと焼ふのみそ汁		豆腐、凍り豆腐	コーン、にんじん、 しめじ、いんげん、	牛乳		
				チンゲンサイ			15.3 g					プロッコリ			19.4 g
月	シュウマイ				ココアふラスク		₹ 17.2 g	木	和風ハンバーグ				バウムクーヘン		20.6 g
)	チンゲンサイの炒め物					食 塩	1.0 -)	プロッコリーのソテー					食 塩	1.0 -
12	ラグーソースパスタ	スパゲティ	鶏肉、豚肉、 牛乳、卵、大豆、	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、	牛乳 星たべよ	エネルギー	- 483 kc	al 29						エネルギー	- kcal
_	コンソメ スープ		生クリーム、	トマト、コーン、いちご	ほうじ茶	たんぱく質	€ 20.2 g	_	年末休業	1				たんぱく質	į g
火	鶏肉のピカタ風		ベーコン、チーズ		パンナコッタ風プリン	脂 質	€ 20.4 g	金	十小小未					脂 質	į g
_	コールスローサラダ					食 塩				1				食 塩	i g
13	ごはん	*	牛乳、さけ、	キャベツ、れんこん、	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー	- 469 kc	al 30						エネルギー	kcal
_	すまし汁		豆腐、油揚げ	ごぼう、パプリカ、 しめじ、ねぎ、にんじん、	牛乳		₹ 20.9 g			1				たんぱく質	
水	鮭のちゃんちゃん焼き風			わかめ、ピーマン	肉まん		17.1 g		年末休業	1				脂質	
<u>ن</u>	れんこんとごぼうのきんぴら				130.70					1				食 塩	_
- 4.4		*	豆乳、鶏肉、	はくさい、もやし、	井田 キャー・ビュアへ	食塩	1.0		+	+	1	-	+	14 411	
14	ごはん	~	ちくわ、油揚げ、	たまねぎ、にんじん、	牛乳 たべっこどうぶつ	**	456 kc			1			ļ	エネルギー	- kcal
_	いんげんと油揚げのみそ汁		牛乳	コーン、いんげん、 オレンジ、のり	豆乳	たんぱく質	₹ 17.7 g		1					たんぱく質	į g
木	鶏肉のマーマレード焼き			1	青のりとコーンの蒸しパン	脂 質	[€] 14.3 ^g		1					脂 質	g
	白菜と笹かまのとろみ煮						1.5 g			1				食 塩	g g
15	カレーライス	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、	もやし、たまねぎ、	牛乳 星たべよ		- 485 kc		1	+	1	1		エネルギー	
	わかめスープ		豆腐	ほうれんそう、にんじん、 コーン、いちご、	牛乳 生たべる					1				1	
^				グリンピース、わかめ、			17.6 g			1				たんぱく質	_
金	ほうれん草とコーンのサラダ			オレンジ	リッツサンド		₹ 21.0 g			1				脂 質	_
			al- etc. OT etc.	5±04 5±05			≟ 1.5 g			1				食 塩	g g
16	ごはん	さつまいも、米	牛乳、豚肉	たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、	牛乳 味しらべ		- 463 kc		食材の都合により献立に	変面が生じる場	合があります				
_	野菜スープ			チンゲンサイ	牛乳	たんぱく質	₹ 19.9 ¤		変更があった際は追って						
土	ジンジャーポークソテー				大学芋	脂 質	₹ 19.2 g		12日12日は世界の料理			108018	カリフラフ・試件口	<u></u>	

塩 <u>1.2 g</u>

塩 1.5 g

塩<u>1.5</u> g

エネルギー 487 kcal

たんぱく質 20.6 g

脂 質 12.7 g

エネルギー 447 kcal

たんぱく質 16.4 g

脂 質 17.0 g

12月12日は世界の料理「ラグーソースパスタ」です。12月21日は、クリスマス・誕生日会メニューです。





12月の予定献立表(以上児)

はくさい、もたまねぎ、 だいこん、にんじん、 いんげん、しいたけ、 もも、みかん、パイン、 パナナ

もやし、キャベツ、 にんじん、コーン、 たまねぎ、チンゲンサイ

ほうじ茶

ほうじ茶

フルーツヨーグルト

きつねご飯(3歳児)

PAKIKAの日(4,5歳児) 食

ヨーグルト、 かじき、凍り豆腐

卵、ベーコン、 牛乳、ウインナー、 油揚げ

食パン、米、 じゃがいも

小松菜のおかか和え

かじきのケチャップ煮

切干し大根の炒り煮

ごはん

白菜のみそ汁

コッペパン

野菜炒め

コンソメスープ

オープンオムレツ

18

月

19

火













				TN (%)	•				, -					
日/曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	*	養価
		熱と力になるもの	か 血や肉や骨になるもの	か 体の調子を整えるもの	3時おやつ	小 艮 Ш	822	нл 17 —	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		3時おやつ	* 1	Z IIII
01	ごはん	米、パン、	牛乳、あじ、	にんじん、たまねぎ、 こまつな、なめこ、		エネルギー 511 kcal	20	ごはん	米、しらたき	牛乳、豚肉、	はくさい、にんじん、 こまつな、えのき、		エネルギー	566 kca
_	なめこ汁	しらたき	油揚げ、ハム、 チーズ、凍り豆腐	いんげん、こんぶ	牛乳	たんぱく質 25.6 g	_	小松菜としめじのみそ汁		豆腐、凍り豆腐	しめじ、ブロッコリー	牛乳	たんぱく質	
金	あじの照り焼き				ハムチーズサンド	脂 質 15.8 g	水	すき焼き風煮物				手作りクッキー		20.4 g
	昆布の煮物					食 塩 18 g		プロッコリーのおかか和え					食塩	
04	ごはん	米、じゃがいも、	牛乳、ハム、	たまねぎ、コーン、		エネルギー 562 kcal	21	リースカレーピラフ	米、じゃがいも	豚肉、鶏肉、豆乳、	たまねぎ、みかん、			584 kca
O4	チンゲンサイとコーンのスープ	マカロニ	豚肉、鶏肉	キャベツ、きゅうり、 にんじん、のり、	牛乳	···		コンソメスープ		ホイップクリーム	にんじん、パブリカ、 ブロッコリー、コーン、	ジュース	••••	
				チンゲンサイ	イチ のりしおポテト	たんばく質 17.3 g	<u>+</u>				チンゲンサイ	クリスマスケーキ	たんぱく質	
月	肉団子の甘酢あん				のりしめハナト	脂 質 23.6 g	木	ツリーバーグ・星ポテト				グリスマスケーキ		15.6 g
-0-	マカロニサラダ	米、パン、	豆乳、ウインナー、	はくさい、カリフラワー、		食 塩 1.6 g		ゼリーカクテル	米パン、はるさめ	牛乳、豆腐、	かぼちゃ、にんじん、		食 塩	1.1
05	食パン	未、ハン、 じゃがいも	油揚げ、ベーコン	ひじき、ブロッコリー、		エネルギー 527 kcal	22	ごはん	木ハン、はるさめ	年乳、豆腐、 豚肉、小豆、	ねぎ、たまねぎ、		···[577 kca
<u>.</u>	白菜と豆乳のスープ			にんじん、グリンピース、 チンゲンサイ	ほうじ茶	たんぱく質 16.5 g	_	中華スープ		大豆、ハム	コーン、きゅうり、 きくらげ、チンゲンサイ	牛乳		21.3 g
火	コロッケ				ひじきのまぜご飯	脂 質 16.7 g	金	マーボー豆腐		ホイップクリーム		冬至かぼちゃサンド		17.4 g
$\overline{}$	カリフラワーのカレー炒め					食 塩 1.8 g)	春雨サラダ				<u> </u>	食 塩	1.0 -
06	ごはん	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、 油揚げ	もやし、えのき、にんじん、 ほうれんそう、だいこん、		エネルギー 505 kcal	23	鮭とひじきのご飯	米、さつまいも	豆乳、チーズ、 油揚げ、さけ	りんご、だいこん、 こまつな、にんじん、		エネルギー	
_	だいこんのみそ汁		742760.9	たけのこ、れんこん、 ごぼう、いんげん、もも、	牛乳	たんぱく質 17.4 g	_	だいこんのみそ汁		, a.s.	ひじき、ブロッコリー	豆乳	たんぱく質	23.5 g
水	筑前煮			パナナ、みかん、パイン	フルーツポンチ	脂 質 8.9 g	土	プロッコリーの和え物				りんごとさつま芋の甘煮	脂 質	24.6 g
$\overline{}$	ほうれんそうのおかか和え					食 塩 1.6 g	_	チーズ					食 塩	1.8
07	ごはん	米、さつまいも、	たら、豚肉、	キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、		エネルギー 506 kcal	25	ごはん	米、しらたき、	牛乳、さば、	にんじん、ほうれんそう、 ごぼう、いんげん、		エネルギー	526 kc
_	さつま汁	マカロニ	鶏肉、油揚げ、 チーズ	しめじ、ねぎ、パセリ	ほうじ茶	たんぱく質 21.4 g	_	温麺汁	焼ふ、そうめん	大豆、油揚げ	ひじき、しいたけ、	野菜ジュース	たんぱく質	21.3 g
木	たらのみそチーズ焼き				マカロニのトマト煮	脂 質 13.0 g	月	さばの塩焼き			いちご	フルーチェ		15.7 g
Ċ	きゃべつと油揚げの煮浸し					食 塩 1.7 g	Ü	ひじきの煮物					食 塩	
08	ごはん	米、こんにゃく	牛乳、豚肉、	オレンジ、だいこん、		エネルギー 523 kcal	26	年越しうどん	うどん	牛乳、鶏肉、	もやし、ほうれんそう、	1	エネルギー	591 kca
_	おでん		はんぺん、納豆、 うずら卵、たこ、	もやし、にんじん、 ほうれんそう	牛乳.	たんぱく質 21.9 g		鶏肉照り焼き		豚肉、なると	にんじん、ねぎ、コーン、 しいたけ、チンゲンサイ、	牛乳.		26.7 g
金	納豆あえ		野菜かまぼこ		たこ焼き	脂 質 17.2 8	火	野菜のお浸し			みかん	シュガーパイ		19.2 g
<u></u>	オレンジ				700770	食 塩 1.4 g		みかん					食塩	
09	ソース焼きそば	焼きそばめん、米	豚肉、ハム	もやし、ほうれんそう、		エネルギー 514 kcal	27	ごはん	*	牛乳、生揚げ、	もやし、しめじ、コーン、			505 kca
03	チンゲンサイスープ			キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、	ほうじ茶			大根としめじのみそ汁		豚肉	たまねぎ、だいこん、 こまつな、にんじん、	牛乳		
				コーン、こんぶ、のり、	塩昆布おにぎり	たんぱく質 16.9 g					しめじ、いんげん、	十手 バナナ		19.3 g
土	ほうれんそうの和え物			チンゲンサイ	連路中のに合う	脂 質 7.9 g	水	厚揚げの中華五目煮			バナナ、グリンピース、 きくらげ			13.5 g
						^{食 塩} 1.8 ^g)	小松菜のナムル				せんべい	食 塩	1.7 g
11	ごはん	米、焼ふ	牛乳、鶏肉	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、		エネルギー 516 kcal	28	ごはん	米、焼ふ	牛乳、豚肉、 豆腐、凍り豆腐	だいこん、たまねぎ、 コーン、にんじん、		エネルギー	595 kca
_	中華スープ			しめじ、きくらげ、 チンゲンサイ	牛乳	たんぱく質 15.3 g	_	いんげんと焼ふのみそ汁		立両、米り立両	しめじ、いんげん、 ブロッコリー	牛乳	たんぱく質	20.2 g
月	シュウマイ			700001	ココアふラスク	脂 質 17.2 g	木	和風ハンバーグ			20939-	バウムクーヘン	脂 質	20.6 g
_	チンゲンサイの炒め物					食 塩 16 g	_	ブロッコリーのソテー					食 塩	18 ^g
12	ラグーソースパスタ	スパゲティ	鶏肉、豚肉、	たまねぎ、にんじん、		エネルギー 551 kcal	29						エネルギー	kca
	コンソメ スープ		牛乳、卵、大豆、 生クリーム、	キャベツ、もやし、 トマト、コーン、いちご	ほうじ茶	たんぱく質 27.5 g							たんぱく質	g
火	鶏肉のピカタ風		ベーコン、チーズ		パンナコッタ風プリン	脂 質 22.4 g	金	年末休業					脂 質	g
	コールスローサラダ					食 塩 18 g	<u></u>						食 塩	
13	ごはん	*	牛乳、さけ、	キャベツ、れんこん、		エネルギー 505 kcal	30	<u> </u>			+	 	エネルギー	kca
(すまし汁		豆腐、油揚げ	ごぼう、パプリカ、 しめじ、ねぎ、にんじん、	牛乳	たんぱく質 24.0 g							たんぱく質	g
水	鮭のちゃんちゃん焼き風			わかめ、ピーマン	肉まん	脂質16.0 g	±	年末休業					たがはく質	g
<u>ن</u>	れんこんとごぼうのきんぴら	1			P30.70								食 塩	- 8
- 4 4		*	豆乳、鶏肉、	はくさい、もやし、		1.0	<u> </u>	+	-		 	 	2	g
14	ごはん	<u></u>	ちくわ、油揚げ、	たまねぎ、にんじん、		エネルギー 501 kcal					1		エネルギー	kca
_	いんげんと油揚げのみそ汁	1	牛乳	コーン、いんげん、 オレンジ、のり	豆乳	たんぱく質 21.3 g							たんぱく質	g
木	鶏肉のマーマレード焼き	1			青のりとコーンの蒸しパン	¹ 脂 質 13.7 g							脂 質	g
$\overline{}$	白菜と笹かまのとろみ煮					食 塩 1.8 g					<u> </u>		食 塩	g
15	カレーライス	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、		エネルギー 583 kcal					1		エネルギー	kca
_	わかめスープ		豆腐	コーン、いちご、	牛乳	たんぱく質 17.8 g							たんぱく質	g
金	ほうれん草とコーンのサラダ			グリンピース、わかめ、 オレンジ	リッツサンド	脂 質 20.7 g					1		脂 質	g
Ξ	オレンジ	1				食 塩 1.8 g							食 塩	g
16	ごはん	さつまいも、米	牛乳、豚肉	たまねぎ、こまつな、		エネルギー 575 kcal	İ	A 1 1 - +0 A 1 - 1 1 - + 7 1 1		3 0 1 0 1 1	1			
	野菜スープ			もやし、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳	たんぱく質 20.7 g		食材の都合により献立に						
土	ジンジャーポークソテー	1			大学芋	脂 質 18.1 g		変更があった際は追って						_
	小松菜のおかか和え	1			, , ,	食 塩 1/1 g		12月12日は世界の料理	ラグーソース	バスタ」です。	12月21日は、	クリスマス・誕生日	会メニュ	ーで

塩 1.4 g

質 11.1 g

塩 1.8 g

質 16.3 g

塩<u>1.7 g</u>

エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.6 g

エネルギー 502 kcal

たんぱく質 17.3 g

変更があった際は追って連絡いたします。 12月12日は世界の料理「ラグーソースパスタ」です。12月21日は、クリスマス・誕生日会メニューで



