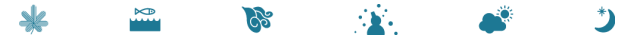


12月の予定献立表(未満児)



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			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		
01 (金)	ごはん なめこ汁 あじの照り焼き 昆布の煮物	米、パン、 しらたき	牛乳、あじ、 油揚げ、ハム、 チーズ、凍り豆腐	にんじん、たまねぎ、 こまつな、きぬさ、 いんげん、こんぶ	牛乳 量たべよ 牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.2 g 食塩 1.5 g	20 (水)	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 ずき焼き風煮物 ブロッコリーのおかか和え	米、しらたき	牛乳、豚肉、 豆腐、凍り豆腐	はくさい、にんじん、 こまつな、えのき、 しめじ、ブロッコリー	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 手作りクッキー	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.1 g 食塩 1.3 g
04 (月)	ごはん チンゲンサイとコーンのスープ 肉団子の甘酢あん マカロニサラダ	米、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、ハム、 豚肉、鶏肉	たまねぎ、コーン、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、のり、 チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 496 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 20.8 g 食塩 1.4 g	21 (木)	リースカレーピラフ コンソメスープ ハンバーグ 聖ポテト	米、じゃがいも	豚肉、鶏肉、豆乳、 ホイップクリーム、 牛乳	たまねぎ、みかん、 にんじん、パプリカ、 ブロッコリー、コーン、 チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 クリスマスケーキ(2~5歳児) ホットケーキ(1歳児)	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.4 g 食塩 1.4 g
05 (火)	食パン 白菜と豆乳のスープ コロック カリフラワーのカレー炒め	米、パン、 じゃがいも	豆乳、ウインナー、 油揚げ、ベーコン、 牛乳	はくさい、カリフラワー、 ひじき、ブロッコリー、 にんじん、グリーンピース、 チンゲンサイ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 ひじきのまぜご飯	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 g	22 (金)	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	米パン、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、にんじん、 ねぎ、たまねぎ、 コーン、きゅうり、 きくらげ、チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 冬至かぼちゃサンド	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.2 g 食塩 1.2 g
06 (水)	ごはん だいこんのみそ汁 筑前煮 ほうれんそうのおかか和え	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、 だけのみ、わかめ、 ごぼう、いんげん、パナナ、 もも、みかん、パイ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.9 g 食塩 1.4 g	23 (土)	鮭とひじきのご飯 だいこんのみそ汁 ブロッコリーの和え物 チーズ	米、さつまいも	豆乳、チーズ、 油揚げ、さけ、 牛乳	りんご、だいこん、 こまつな、にんじん、 ひじき、ブロッコリー	牛乳 味しらべ 牛乳 りんごとさつま芋の甘煮	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.3 g 食塩 1.5 g
07 (木)	ごはん さつまい たらのみそチーズ焼き きゃべつと油揚げの煮浸し	米、さつまいも、 マカロニ	たら、豚肉、 鶏肉、油揚げ、 チーズ、牛乳	キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、ねぎ、セリ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.4 g 食塩 1.4 g	25 (月)	ごはん 濃麺汁 さばの塩焼き ひじきの煮物	米、しらたき、 焼ひ、そうめん	牛乳、さば、 大豆、油揚げ	にんじん、ほうれんそう、 ごぼう、いんげん、 ひじき、しいたけ、 いちご	牛乳 サッポロポテト 牛乳 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.3 g 食塩 1.5 g
08 (金)	ごはん おでん 納豆あえ	米、こんにゃく	牛乳、豚肉、 はんぺん、納豆、 うずら卵、 野菜かまぼこ	オレンジ、だいこん、 もやし、にんじん、 ほうれんそう	牛乳 量たべよ 牛乳 オレンジ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.4 g 食塩 1.3 g	26 (火)	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、鶏肉、 豚肉、なると	もやし、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、コーン、 しいたけ、チンゲンサイ、 みかん	牛乳 量たべよ 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.8 g 食塩 1.4 g
09 (土)	ソース焼きそば チンゲンサイスープ ほうれんそうの和え物	焼きそばめん、米	豚肉、ハム、 牛乳	もやし、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 コーン、こんぶ、のり、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.6 g 食塩 1.4 g	27 (水)	ごはん 大根としめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 小松菜のナムル	米	牛乳、生揚げ、 豚肉	もやし、しめじ、コーン、 たまねぎ、だいこん、 こまつな、にんじん、 しめじ、いんげん、パナナ、 グリーンピース、きくらげ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 パナナ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.4 g 食塩 1.3 g
11 (月)	ごはん 中華スープ シュウマイ チンゲンサイの炒め物	米、ゆきふ	牛乳、鶏肉	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、きくらげ、 チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ココアふラスク	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.5 g	28 (木)	ごはん いんげんと焼ひのみそ汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのソテー	米、焼ひ	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、 しめじ、いんげん、 ブロッコリー	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.6 g 食塩 1.5 g
12 (火)	ラグーソースパスタ コンソメ スープ 鶏肉のピカタ風 コールスローサラダ	スパグティ	鶏肉、豚肉、 牛乳、卵、大豆、 生クリーム、 ベーコン、チーズ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、 トマト、コーン、いちご	牛乳 量たべよ ほうじ茶 パナナコッタ風プリン	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.4 g 食塩 1.4 g	29 (金)	年末休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
13 (水)	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 れんこんとごぼうのきんぴら	米	牛乳、さけ、 豆腐、油揚げ	キャベツ、れんこん、 ごぼう、パプリカ、 しめじ、ねぎ、にんじん、 わかめ、ピーマン	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 肉まん	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.1 g 食塩 1.5 g	30 (土)	年末休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
14 (木)	ごはん いんげん油揚げのみそ汁 鶏肉のマーメレード焼き 白菜と笹かまのどろみ煮	米	豆乳、鶏肉、 ちくわ、油揚げ、 牛乳	はくさい、もやし、 たまねぎ、にんじん、 コーン、いんげん、 オレンジ、のり	牛乳 たべっこどうぶつ 豆乳 青のりとコーンの蒸しパン	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.3 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 (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	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 豆腐	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 コーン、いちご、 グリーンピース、わかめ、 オレンジ	牛乳 量たべよ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 21.0 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
16 (土)	ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜のおかか和え	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、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.2 g 食塩 1.2 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
18 (月)	ごはん 白菜のみそ汁 かじきのチャップ煮 切干し大根の炒り煮	米	ヨーグルト、 かじき、凍り豆腐、 牛乳	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、 パナナ	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 487 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.7 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
19 (火)	コッペパン コンソメスープ オーブンオムレツ 野菜炒め	食パン、米、 じゃがいも	卵、ベーコン、 牛乳、ウインナー、 油揚げ	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 量たべよ ほうじ茶 きつねご飯	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.0 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 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）



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		
01 （金）	ごはん なめこ汁 あじの照り焼き 昆布の煮物	米、パン、しらたき	牛乳、あじ、油揚げ、ハム、チーズ、凍り豆腐	にんじん、たまねぎ、ごまつな、えのき、いんげん、こんぶ	牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15.8 g 食塩 1.8 g	20 （水）	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 すき焼き風煮物 ブロッコリーのおかか和え	米、しらたき	牛乳、豚肉、豆腐、凍り豆腐	はくさい、にんじん、ごまつな、えのき、しめじ、ブロッコリー	牛乳 手作りクッキー	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.4 g 食塩 1.5 g
04 （月）	ごはん チンゲンサイとコーンのスープ 肉団子の甘酢あん マカロニサラダ	米、じゃがいも、マカロニ	牛乳、ハム、豚肉、鶏肉	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、のり、チンゲンサイ	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.6 g 食塩 1.6 g	21 （木）	リースカレーピラフ コンソメスープ ツリーバーグ・量ポテト ゼリーカクテル	米、じゃがいも	豚肉、鶏肉、豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、みかん、にんじん、パプリカ、ブロッコリー、コーン、チンゲンサイ	牛乳 ジュース クリスマスケーキ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.6 g 食塩 1.7 g
05 （火）	食パン 白菜と豆乳のスープ コロック カリフラワーのカレー炒め	米、パン、じゃがいも	豆乳、ウインナー、油揚げ、ベーコン	はくさい、カリフラワー、ひじき、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、チンゲンサイ	ほうじ茶 ひじきのまぜご飯	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.7 g 食塩 1.8 g	22 （金）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	米パン、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、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン、きゅうり、きくらげ、チンゲンサイ	牛乳 冬至かぼちゃサンド	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.4 g 食塩 1.6 g
06 （水）	ごはん だいこんのみそ汁 筑前煮 ほうれんそうのおかか和え	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、だけのこと、わかごん、にぼし、いんげん、もも、ハナナ、みかん、パイナップル	牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 8.9 g 食塩 1.6 g	23 （土）	鮭とひじきのご飯 だいこんのみそ汁 ブロッコリーの和え物 チーズ	米、さつまいも	豆乳、チーズ、油揚げ、さけ	りんご、だいこん、ごまつな、にんじん、ひじき、ブロッコリー	豆乳 りんごごさつま芋の甘煮	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 24.6 g 食塩 1.8 g
07 （木）	ごはん さつま汁 たらのみそチーズ焼き きゃべつと油揚げの煮浸し	米、さつまいも、マカロニ	たら、豚肉、鶏肉、油揚げ、チーズ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、パセリ	ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.0 g 食塩 1.7 g	25 （月）	ごはん 濃麺汁 さばの塩焼き ひじきの煮物	米、しらたき、焼ふ、そうめん	牛乳、さば、大豆、油揚げ	にんじん、ほうれんそう、ごぼう、いんげん、ひじき、しいたけ、いちご	牛乳 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.7 g 食塩 1.7 g
08 （金）	ごはん おでん 納豆あえ オレンジ	米、こんにゃく	牛乳、豚肉、はんぺん、納豆、とうちろ餅、たご、野菜かまぼこ	オレンジ、だいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう	牛乳 たご焼き	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g	26 （火）	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、鶏肉、豚肉、なると	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、コーン、しいたけ、チンゲンサイ、みかん	牛乳 シューパイ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.2 g 食塩 1.8 g
09 （土）	ソース焼きそば チンゲンサイスープ ほうれんそうの和え物	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、たまねぎ、ピーマン、コーン、こんぶ、のり、チンゲンサイ	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.9 g 食塩 1.8 g	27 （水）	ごはん 大根としめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 小松菜のナムル	米	牛乳、生揚げ、豚肉	もやし、しめじ、コーン、たまねぎ、だいこん、ごまつな、にんじん、しめじ、いんげん、バナナ、グリーンピース、きくらげ	牛乳 バナナ せんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.5 g 食塩 1.7 g
11 （月）	ごはん 中華スープ シュウマイ チンゲンサイの炒め物	米、焼ふ	牛乳、鶏肉	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、きくらげ、チンゲンサイ	牛乳 ココアふラスク	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.6 g	28 （木）	ごはん いんげんと焼ふのみそ汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのソテー	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、しめじ、いんげん、ブロッコリー	牛乳 バウムクーヘン	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.6 g 食塩 1.8 g
12 （火）	ラグーソースパスタ コンソメ スープ 鶏肉のピカタ風 コールスローサラダ	スパゲティ	鶏肉、豚肉、牛乳、卵、大豆、生クリーム、ベーコン、チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、トマト、コーン、いちご	ほうじ茶 ハンナコッタ風プリン	エネルギー 551 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.4 g 食塩 1.8 g	29 （金）	年末休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
13 （水）	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 れんこんとごぼうのきんぴら	米	牛乳、さけ、豆腐、油揚げ	キャベツ、れんこん、ごぼう、パプリカ、しめじ、ねぎ、にんじん、わかめ、ピーマン	牛乳 肉まん	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.0 g 食塩 1.8 g	30 （土）	年末休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
14 （木）	ごはん いんげんと油揚げのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 白菜と笹かまのどろみ煮	米	豆乳、鶏肉、ちくわ、油揚げ、牛乳	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん、オレンジ、のり	豆乳 青のりとコーンの蒸しパン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （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 オレンジ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン、いちご、グリーンピース、わかめ、オレンジ	牛乳 リッツサンド	エネルギー 583 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.7 g 食塩 1.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
16 （土）	ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜のおかか和え	さつまいも、米	牛乳、豚肉	たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、チンゲンサイ	牛乳 大学芋	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.1 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
18 （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	ヨーグルト、かじき、凍り豆腐	はくさい、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、パイナップル	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.1 g 食塩 1.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
19 （火）	コッパパン コンソメスープ オープンオムレツ 野菜炒め	食パン、米、じゃがいも	卵、ベーコン、牛乳、ウインナー、油揚げ	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 きつねご飯（3歳児） PAKIKOの日（4.5歳児）	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.3 g 食塩 1.7 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 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。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS