12月の予定献立表 (未満児)

もやし、だいこん、 キャベツ、にんじん、 かぼちゃ、ピーマン、 わかめ

もやし、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、とうみょう、 ねぎ

牛乳 サッポロポテト

かぼちゃの豆腐パン

チキンナゲット

エネルギー 441 kcal

たんぱく質 18.3 g

 牛乳 リッツクラッカー
 エネルギー 495 kcal

 牛乳
 たんぱく質 24.1 g

質 14.0 g 塩 1.7 g

質 20.6 g

塩 1.6 g

牛乳、豆腐、鶏肉 ちくわ、

牛乳、焼き豆腐、 豚肉、かまぼこ、 油揚げ

米、さといも

17

火

18

水

ごはん

野菜炒め

ごはん 肉豆腐

おでん風煮込み

わかめのみそ汁

もやしのみそ汁

ブロッコリーのごま酢あえ













				TT 20 (2)(2)										
В	참 그 성	材料	名(昼食・3時	おやつ)	10時おやつ	兴 善 压	. 8	献立名	材料	名(昼食・3時	おやつ)	10時おやつ	244	亲 压
822	献立名	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	学 養 価	J 622	献立名	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	養価
2	ごはん	米、食パン、	牛乳、卵、豚肉、	チンゲン菜、にんじん、 ほうれん草、たまねぎ、	牛乳 星たべよ	エネルギー 455	kcal 19	カレーピラフ コンソメスープ	*	豚肉、牛肉、牛乳、	ブロッコリー、たまねぎ、	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー	521 kca
_	干草卵焼き		ベーコン、しらす かにかま、チーズ	いんげん、刻みこんぶ、	牛乳.	たんぱく質 20.0		クリスマス・リースバーグ		豆乳、ベーコン ツナ、クリーム	グリンピース、人参、 コーン、チンゲン菜、	りんごジュース		16.9 g
月	豚肉と昆布の炒め煮		13 IC13 GK 7 X	しいたけ、あおのり	じゃこチーズトースト	脂 質 19.1		ブロッコリーのサラダ),,), A	赤ピーマン、黄ピーマン いちご	クリスマスケーキ(2歳)		200 g
7	ベーコンとチンゲンサイのスープ				000 11 11			星ポテト			NOC	プチケーキ(〇歳・1歳)		
		21/2	ヨーグルト、牛乳	こまつな、はくさい、	4514 404-1	1.0	8		米、はるさめ、焼ふ	牛乳、豚肉、ハム	野菜ジュース、だいこん、			1.7 g
3	さばのそぼろご飯	^	さば、ベーコン	もやし、ねぎ、ごぼう、	牛乳 サッポロポテト	エネルギー 402		こはん	こま	ベーコン	たまねぎ、ねぎ、コーン、	牛乳 星たべよ	1	379 kca
_	小松菜とベーコンのサラダ		生揚げ	しめじ、にんじん、 しいたけ、バナナ	ほうじ茶	たんばく質 16.0		マーボー大根			にんじん、きゅうり、 グリンピース、セロリー、	野菜ジュース		13.0 g
火	はくさいのみそ汁			001/21/07/71/7	バナナヨーグルト	脂 質 15.5	g 金	春雨サラダ			しいたけ、にんにく、	麸のスナック(コンソメ味)	脂 貿	11.4 g
_						食 塩 12	g _	玉ねぎとセロリのスープ			しょうが		食 塩	12 g
4	ごはん	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豚肉	ほうれんそう、にんじん、	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー 480	kcal 21	ごはん	米	牛乳、豚肉、	たまねぎ、もやし、	牛乳 味しらべ	Tネルギ-	521 kca
	筑前煮		ツナ、油揚げ	キャベツ、れんこん、 にら、たけのこ、	牛乳	たんぱく質 201		豚肉と玉ねぎのカレー炒め		凍り豆腐	キャベツ、チンゲンサイ、 にんじん	牛乳		19.3 g
水	ほうれん草のツナ酢和え			ごぼう、えのきたけ、コー	にらのチヂミ			チンゲンサイのお浸し				パイ菓子		
//\				ン、いんげん	12.507772	脂 質 17.3						/ (*)		22.5 g
	えのきのみそ汁	W +0+1+	## +hc	th #11=4		食 塩 1.5		キャベツのみそ汁	W Mar Mars	#의 플레 카네	かぼちゃ、にんじん、			1.5 g
5	わかめごはん	米、さつまいも	牛乳、さわら、 しらす	もやし、だいこん、 にんじん、たまねぎ、	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー 494		ごはん	米、焼ふ、温麺	牛乳、豆乳、さば、 鶏肉、あずき、	ねぎ、こまつな、ごぼう、	牛乳 星たべよ		402 kca
_	さわらのもやしあんかけ		かつお節	ねぎ、えのきたけ、 しょうが、わかめ	牛乳	たんぱく質 19.1	g —	さばの塩焼き		おから、油揚げ	しいたけ	豆乳	たんぱく質	17.8 g
木	さつま芋の天ぷら			UA JIJ 1JIJ 80	おにぎり (じゃこねぎ)	脂 質 14.8	g 月	卵の花				冬至かぼちゃ	脂 貿	13.1 g
_	大根のみそ汁					食 塩 1.7		温麺汁					食 塩	
6	ドライカレーライス	米	牛乳、豚肉、豆腐、	ほうれんそう、たまねぎ、	牛乳 星たべよ	エネルギー 443		ごはん	さつまいも、米、	牛乳、豚肉、	チンゲンサイ、たまねぎ、	牛乳 サッポロポテト	エネルギー	466 kca
	ほうれん草のナムル		豆乳	にんじん、ピーマン、 干しぶどう、コーン、	牛乳	たんぱく質 16.5		シュウマイ			かぼちゃ、もやし、 えのきたけ、にんじん、	牛乳		16.2 g
金	わかめスープ			わかめ、にんにく、	黒糖蒸しパン	脂 質 18.1		チンゲン菜のとろみ炒め			わかめ、しょうが	ふかし芋		10.2 s
<u> </u>	17/3/85/2-2			しょうが	無格無のバン							13177-0-5		
		米、はるさめ	牛乳、鶏肉、油揚げ	ブロッコリー、かぶ、		食 塩 1.1	8	かぼちゃのみそ汁	米、じゃがいも、	牛乳、豚肉、大豆、	キャベツ、たまねぎ、			1.1 g
7	鶏そぼろ丼	木、はるでの	十手、 類内、 油揚リ	にんじん、たまねぎ、	牛乳 味しらべ	エネルギー 450		ごはん	元ま、マカロニ	生揚げ、きな粉	トマト、にんじん、	牛乳 リッツクラッカー		494 kca
_	ブロッコリーの3食サラダ			かぶ、えのきたけ	牛乳	たんぱく質 17.2	g —	ポークビーンズ			こまつな、ねぎ、 切り干しだいこん、のり、	牛乳	たんぱく質	20.4 g
土	かぶのみそ汁				ビスケット	脂 質 17.3	g水	キャベツの磯あえ			にんにく	マカロニきな粉	脂 質	17.1 g
_						食 塩 18	g _	厚揚げのみそ汁					食 塩	14 g
9	ごはん	米、じゃがいも、ふ		たまねぎ、こまつな、	牛乳 星たべよ	エネルギー 530		年越しうどん	うどん、米、、ごま	牛乳、鶏肉、	もやし、ほうれんそう、	牛乳 たべっこどうぶつ	Tネルギ-	522 kca
_	かじきのさっぱり甘酢ソース		凍り豆腐	だいこん、にんじん、 いんげん、ししいたけ	牛乳	たんぱく質 20.2		鶏肉照り焼き		かまぼこ	みかん、チンゲンサイ、 ねぎ、コーン	牛乳	1 .	
				V 1701970C O O V 17C19							100(2)			22.3 g
月	切干し大根の炒り煮				じゃがいものパンケーキ			野菜のお浸し				みそ焼きおにぎり		13.4 g
_	小松菜のみそ汁					食 塩 1.7	g	みかん缶					食 塩	2.0 g
10	ごはん	米、マカロニ、油	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、チンゲン菜、 キャベツ、ねぎ、	牛乳 サッポロポテト	エネルギー 506	kcal 27	ゆかりごはん	米	牛乳、鶏肉、しらす	はくさい、にんじん、 みかん缶、こまつな、	牛乳 星たべよ	エネルギー	404 kca
_	肉団子の甘酢あん			きゅうり、コーン	牛乳	たんぱく質 18.1	g _	鶏肉と白菜のスープ			もやし、にら、	牛乳	たんぱく質	16.7 g
火	マカロニサラダ				玄米フレークスナック	脂 質 21.6		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ、しょうが、 レモン、オレンジ	つぶつぶ人参ゼリー		11.1 g
Û	チンゲンサイのスープ					食 塩 1.4		こまつなのしらすあえ			0 000 0000		食塩	
11	ごはん	米、じゃがいも	牛乳、さけ、豆腐	キャベツ、にんじん、	牛乳 リッツクラッカー	1.1		ひじきごはん(ツナ)	*.	牛乳、豆腐、ツナ、	ほうれんそう、にんじん、	牛乳 味しらべ		1.0 -
				しめじ、ねぎ、わかめ、 あおのり、かぼちゃ		エネルギー 433				油揚げ	たまねぎ、コーン、 ひじき、わかめ			409 kca
-1.	さけのちゃんちゃん焼き			808000 10.18-076	牛乳	たんぱく質 20.3		豆腐ハンバーグ			002.1000	ほうじ茶		15.2 g
水	かぼちゃの甘煮				ベイクドポテト	脂 質 13.9		ほうれん草とコーンのナムル				せんべい		13.7 g
	わかめのすまし汁			10 41 + 10 H		食 塩 1.4	_	わかめみそ汁					食 塩	1.9 g
12	ごはん	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 生揚げ	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、だいこん、	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー 518	kcal 30				1			
_	肉じゃが		上1851ノ	ねぎ、いんげん、	牛乳	たんぱく質 18.4	g _	年末休業						
木	きゅうりの酢の物			わかめ、みかん	せんべい	脂 質 17.1								
Ċ	生揚げのみそ汁				みかん缶	食 塩 1.5								
13	ごはん	米、食パン	牛乳、あかうお、	だいこん、にんじん、	牛乳 星たべよ	エネルギー 439				1	1			
		さつまいも、	豆腐、油揚げ	ねぎ、ごぼう、 いんげん、		9		77 - L NE			1		1	
<u> </u>	赤魚の煮つけ	さといも		ひじき、しょうが	牛乳	たんぱく質 19.2		年末休業						
金	ひじきとさつま芋の炒り煮				ジャムサンド	脂 質 12.6	g 火				1			
_	けんちん汁					食 塩 1.4	g							
14						1.7		1			1			
	かえでオペラ					"								
	37. (3.1)													
土														
		N/	井町 独市 小名	N++ G56425		ļ.,	_				_1			
16	ごはん	本	牛乳、納豆、小魚、 あじ	バナナ、ほうれんそう、 だいこん、こまつな、	牛乳 星たべよ	エネルギー 429			. —					
_	あじのしょうゆ麹焼き		~~	にんじん、なめこ、ねぎ	牛乳	たんぱく質 21.6	g	食材の都合により献立に			0			
月	ほうれんそうの納豆あえ				ごま小魚	脂 質 14.5		変更があった際は追って	[連絡いたします	-				
Ü	野菜なめこ汁				バナナ	食 塩 1.4		12月19日は誕生日会						
17	ごけん	米、さといも	牛乳、豆腐、鶏肉	もやし、だいこん、	生乳 サッポロポテト	T フルギー 1.4								





12月の予定献立表(以上児)

もやし、だいこん、 キャベツ、にんじん、 かぼちゃ、ピーマン、 わかめ

もやし、ブロッコリー、 たまねぎ、えのき、 にんじん、とうみょう ねぎ

牛乳

かぼちゃの豆腐パン

チキンナゲット

牛乳

牛乳、豆腐、鶏肉、 ちくわ、

牛乳、焼き豆腐、 豚肉、かまぼこ、 油揚げ

ごはん

野菜炒め

ごはん

肉豆腐

火

18

水

おでん風煮込み

わかめのみそ汁

もやしのみそ汁

ブロッコリーのごま酢あえ













							_			_ /=			
	献立名		名(昼食・3時ま			栄養 価	-	献立名		名(昼食・3時ま			栄養価
矅			か 血や肉や骨になるもの		3時おやつ		822		熱と力になるもの		か 体の調子を整えるもの	3時おやつ	
2	ごはん	米、食パン	牛乳、卵、豚肉、 ベーコン、かにかま	チンゲン菜、にんじん、 ほうれん草、たまねぎ、		エネルギー 499 kcal	19	カレーピラフ コンソメスープ	*	豚肉、牛肉、牛乳、 豆乳、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、 グリンピース、人参、		エネルギー 598 kc
_	千草卵焼き		しらす、粉チーズ	いんげん、刻みこんぶ、 しいたけ、あおのり	牛乳	たんぱく質 21.7 g	_	クリスマス・リースバーグ		ツナ、クリーム	コーン、チンゲン菜、 赤ピーマン、黄ピーマン	ジュース(りんご・ぶどう)	たんぱく質 18.9 8
月	豚肉と昆布の炒め煮			0000000	じゃこチーズトースト	脂 質 19.6 g	木	ブロッコリーのサラダ			กระ	クリスマスケーキ	脂 質 20.7 8
_	ベーコンとチンゲンサイのスープ					食 塩 2.0 g	_	星ポテト					食 塩 2.0 8
3	さばのそぼろご飯	米	ヨーグルト、牛乳	こまつな、はくさい、 もやし、ねぎ、ごぼう、		エネルギー 448 kcal	20	ごはん	米、はるさめ、	牛乳、豚肉、ハム、	野菜ジュース、だいこん、 たまねぎ、ねぎ、コーン、		エネルギー 402 kc
_	小松菜とベーコンのサラダ		さば、ベーコン 生揚げ	しめじ、にんじん、	ほうじ茶	たんぱく質 16.1 g	_	マーポー大根	焼ふ、ごま	ベーコン	にんじん、きゅうり、	野菜ジュース	たんぱく質 12.6 8
火	はくさいのみそ汁			しいたけ、バナナ	バナナヨーグルト	脂 質 15.1 g	金	春雨サラダ			グリンピース、セロリー、 しいたけ、にんにく、	麩のスナック(コンソメ味)	脂 質 9.8 8
_						食 塩 1.3 g	_	玉ねぎとセロリのスープ			しょうが		食 塩 1.4 8
4	ごはん	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豚肉	ほうれん草、にんじん、 キャベツ、れんこん、		エネルギー 498 kcal	21	ごはん	*	牛乳、豚肉、	たまねぎ、もやし、 キャベツ、チンゲンサイ、		エネルギー 548 kc
_	筑前煮		ツナ、油揚げ	にら、たけのこ、	牛乳	たんぱく質 20.5 g	_	豚肉と玉ねぎのカレー炒め		凍り豆腐	にんじん	牛乳	たんぱく質 19.9 8
水	ほうれん草のツナ酢和え			ごぼう、えのきたけ、 コーン、いんげん	にらのチヂミ	脂 質 15.7 g	土	チンゲンサイのお浸し				パイ菓子	脂 質 22.5 8
	えのきのみそ汁					食 塩 1.8 g	_	キャベツのみそ汁					食 塩 1.5 8
5	わかめごはん	米、さつまいも	牛乳、さわら、	もやし、だいこん、 にんじん、たまねぎ、		エネルギー 542 kcal	23	ごはん	米、焼ふ、温麺	牛乳、豆乳、さば、	かぼちゃ、にんじん、 ねぎ、こまつな、ごぼう、		エネルギー 530 kc
_	さわらのもやしあんかけ		しらす かつお節	ねぎ、えのきたけ、	牛乳	たんぱく質 21.0 g		さばの塩焼き		鶏肉、あずき、 おから、油揚げ	しいたけ	豆乳	たんぱく質 22.7 8
木	さつま芋の天ぷら		10 2 0020	しょうが、わかめ	おにぎり (じゃこねぎ)	脂 質 12.8 g	月	卵の花		00,0 34 /2,00.9		冬至かぼちゃ	脂 質 16.0 8
·	大根のみそ汁					食 塩 2.0 g		温麺汁					食 塩 13 8
6	ドライカレーライス	米	牛乳、豚肉、豆腐、	ほうれん草、たまねぎ、		エネルギー 525 kcal	24	ごはん	さつまいも、米、	牛乳、豚肉	チンゲンサイ、たまねぎ、		エネルギー 500 kg
_	ほうれん草のナムル		豆乳	にんじん、ピーマン、 干しぶどう、コーン、	牛乳	たんぱく質 18.0 g		シュウマイ			かぼちゃ、もやし、 えのきたけ、にんじん、	牛乳	たんぱく質 16.8 8
金	わかめスープ			わかめ、にんにく、 しょうが	黒糖蒸しパン	脂 質 19.3 g	火	チンゲン菜のとろみ炒め			わかめ、しょうが	ふかし芋	脂 質 13.2 8
	15.0 557 7			04 3/4		食 塩 1.3 g	Û	かぼちゃのみそ汁				5.00	食 塩 1.3 8
7	鶏そぼろ丼	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、油揚げ	ブロッコリー、かぶ、		エネルギー 480 kcal	25	ごはん	米、じゃがいも、	牛乳、豚肉、大豆、	キャベツ、たまねぎ、		エネルギー 617 kg
	ブロッコリーの3食サラダ			にんじん、たまねぎ、 かぶ、えのきたけ	牛乳	たんぱく質 17.8 g	20	ポークビーンズ	ごま、ボップコーン	生揚げ、きな粉	トマト、にんじん、 こまつな、ねぎ、	牛乳	たんぱく質 21.6 8
土	かぶのみそ汁				ビスケット	脂 質 15.6 g	水	キャベツの磯あえ			切り干しだいこん、のり、 にんにく	PAKIKA	脂 質 23.0 8
	25 1510305 C71					食 塩 20 g	٠	厚揚げのみそ汁			ICTUIC	ポップコーン(3歳児)	食 塩 21 8
9	ごはん	米、じゃがいも、ふ	4乳、かじき、	たまねぎ、こまつな、		エネルギー 583 kcal	26	年越しうどん	うどん、米、、ごま	牛乳、鶏肉、	もやし、ほうれんそう、	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー 545 kc
9	かじきのさっぱり甘酢ソース		凍り豆腐	だいこん、にんじん、 いんげん、ししいたけ	牛乳	たんぱく質 21.2 g	20	鶏肉照り焼き		かまぼこ	みかん、チンゲンサイ、 ねぎ、コーン	牛乳	たんぱく質 23.5 g
月	切干し大根の炒り煮			01/01/10 0001/21/	じゃがいものパンケーキ		木	野菜のお浸し			186. 3 2		
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,					00001000107	19.2	/N					みそ焼きおにぎり	20 10.1
	小松菜のみそ汁	米、マカロニ、油	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、チンゲン菜、		食 塩 1.9 g	07	みかん	NZ	牛乳、鶏肉、しらす	はくさい、にんじん、	the second	食 塩 2.2 8
10	こはん	A. 470 //	十九 脉风、八口	キャベツ、ねぎ、	44.50	エネルギー 567 kcal	27	ゆかりごはん	*	十分に 地内に ひりゅ	みかん缶、こまつな、	牛乳 星たべよ	エネルギー 434 kc
· · · · ·	肉団子の甘酢あん			きゅうり、コーン	牛乳	たんぱく質 19.5 g	^	鶏肉と白菜のスープ			もやし、にら、 かぼちゃ、しょうが、	牛乳	たんぱく質 16.9 8
火	マカロニサラダ				玄米フレークスナック	脂 質 22.5 g	金	かぼちゃコロッケ			レモン、オレンジ	つぶつぶ人参ゼリー	脂 質 9.0 8
	チンゲンサイのスープ					食 塩 1.6 g	~	こまつなのしらすあえ					食 塩 1.9 8
11	ごはん	米、じゃがいも	牛乳、さけ、豆腐	キャベツ、にんじん、 しめじ、ねぎ、わかめ、		エネルギー 439 kcal	28	ひじきごはん	米、	牛乳、豆腐、ツナ、 油揚げ	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、コーン、	牛乳 味しらべ	エネルギー 415 kc
_	さけのちゃんちゃん焼き			あおのり、かぼちゃ	牛乳	たんぱく質 20.9 g	_	豆腐ハンバーグ		/B36019	ひじき、わかめ	ほうじ茶	たんぱく質 15.6 8
水	かぼちゃの甘煮				ベイクドポテト	脂 質 11.3 g	土	ほうれん草とコーンのナムル				せんべい	脂 質 11.4 8
\sim	わかめのすまし汁					食 塩 1.6 g)	わかめみそ汁					食 塩 2.1 8
12	ごはん	米、じゃがいも	牛乳、豚肉 生揚げ	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、だいこん、		エネルギー 536 kcal	30						_]
_	肉じゃが		1,0017	ねぎ、いんげん、 わかめ、みかん	牛乳	たんぱく質 18.5 g	~	年末休業					
木	きゅうりの酢の物			1713 00 051370	せんべい	脂 質 14.8 g	月				1		
<u> </u>	生揚げのみそ汁				みかん	食 塩 1.7 g	<u> </u>				<u> </u>		<u> </u>
13	ごはん	米、食パン さつまいも、	牛乳、あかうお 豆腐、油揚げ	だいこん、にんじん、 ねぎ、ごぼう、		エネルギー 477 kcal	31						
_	赤魚の煮つけ	さといも	立施、泄揚リ	いんげん、	牛乳	たんぱく質 20.3 g	_	年末休業					1
金	ひじきとさつま芋の炒り煮			ひじき、しょうが	ジャムサンド	脂 質 11.3 g	火				1		
	けんちん汁					食 塩 17 g	<u></u>				1		
14		1				1./ 6		 	†	1	 		†
	かえでオペラ					1							4
±	3,7,03,13												
16	ごはん	*	牛乳、納豆、小魚、	パナナ、ほうれんそう、	 	エネルギー 470 kcal	<u> </u>	1	ı	1	1	1	I
10	あじのしょうゆ麹焼き		あじ	だいこん、こまつな、 にんじん、なめこ、ねぎ	上 到								
月	ほうれんそうの納豆あえ				ごま小魚	たんぱく質 23.3 g 脂 質 133 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。			
))	野菜なめこ汁				パナナ	10.0 0		変更があった際は追って	連絡いたします				
	お木体のに川	1	1	1	/ 1 / /	度 塩 1.6 g	i	10日10日け郭井日今	/ **				

エネルギー 463 kcal

たんぱく質 18.7 g

エネルギー 517 kcal

たんぱく質 26.0 g

質 12.4 g

塩 1.9 g

質 19.9 g

塩 1.9 g

12月19日は誕生日会メニューです。



