

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		
2 (月)	ごはん 干草卵焼き 豚肉と昆布の炒め煮 ベーコンとチンゲンサイのスープ	米、食パン、	牛乳、豚、豚肉、 ベーコン、しらす かにかま、チーズ	チンゲン菜、にんじん、 ほうれん草、たまねぎ、 いんげん、わかめ、 しいたけ、あおのり	牛乳 量たべよ 牛乳 じゃこチーストースト	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.1 g 食 塩 1.6 g	19 (木)	カレーピラフ コンソメスープ クリスマス・リースバーグ ブロッコリーのサラダ 量ポテト	米	豚肉、牛肉、牛乳、 豆乳、ベーコン ツナ、クリーム	ブロッコリー、たまねぎ、 グリーンピース、人参、 にんじん、きゅうり、 赤ピーマン、黄ピーマン いちご	牛乳 量たべよ りんごジュース クリスマスケーキ(2歳) プチケーキ(0歳・1歳)	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 20.0 g 食 塩 1.7 g
3 (火)	さばのそぼろご飯 小松菜とベーコンのサラダ はくさいのみそ汁	米	ヨーグルト、牛乳 さば、ベーコン 生揚げ	ごまつな、はくさい、 もやし、ねぎ、ごぼう、 しめじ、にんじん、 しいたけ、バナナ	牛乳 サッポロポテト ほうじ茶 バナナヨーグルト	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.5 g 食 塩 1.2 g	20 (金)	ごはん マーボー大根 春雨サラダ 玉ねぎとセロリのスープ	米、はるさめ、焼ご ごま	豚肉、牛肉、牛乳、 ベーコン	野菜ジュース、だいご たまねぎ、ねぎ、コーン、 にんじん、きゅうり、 グリーンピース、セロリ、 しいたけ、にんにく、 しょうが	牛乳 量たべよ 野菜ジュース 麵のスナック(コンソメ味)	エネルギー 379 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 11.4 g 食 塩 1.2 g
4 (水)	ごはん 筑前煮 ほうれん草のツナ酢和え えのきのみそ汁	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豚肉 ツナ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、 キャベツ、れんこん、 にら、たけのこ、 ごぼう、えのきだけ、コ ーン、いんげん	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 にらのチヂミ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.5 g	21 (土)	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイのお浸し キャベツのみそ汁	米	牛乳、豚肉、 凍り豆腐	たまねぎ、もやし、 キャベツ、チンゲンサイ、 にんじん	牛乳 味しらべ 牛乳 パイ菓子	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.5 g 食 塩 1.5 g
5 (木)	わかめごはん さわらのもやしあんかけ さつま芋の天ぷら 大根のみそ汁	米、さつまいも	牛乳、さわら、 しらす かつお節	もやし、だいご にんじん、たまねぎ、 ねぎ、えのきだけ、 しょうが、わかめ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 おにぎり(じゃこねぎ)	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.7 g	23 (月)	ごはん さばの塩焼き 卵の花 温麺汁	米、焼ご、温麺	牛乳、豆乳、さば、 鶏肉、あずき、 おから、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、 ねぎ、ごまつな、ごぼう、 しいたけ	牛乳 量たべよ 豆乳 冬至かぼちゃ	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.1 g 食 塩 1.1 g
6 (金)	ドライカレーライス ほうれん草のナムル わかめスープ	米	牛乳、豚肉、豆腐、 豆乳	ほうれん草、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 干しぶどう、コーン、 わかめ、にんにく、 しょうが	牛乳 量たべよ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.1 g 食 塩 1.1 g	24 (火)	ごはん シューマイ チンゲン菜のとろみ炒め かぼちゃのみそ汁	さつまいも、米、	牛乳、豚肉、 生揚げ、きな粉	チンゲンサイ、たまねぎ、 かぼちゃ、もやし、 えのきだけ、にんじん、 わかめ、しょうが	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ふかし芋	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.4 g 食 塩 1.1 g
7 (土)	鶏そぼろ丼 ブロッコリーの3食サラダ かぶのみそ汁	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、油揚げ	ブロッコリー、かぶ、 にんじん、たまねぎ、 かぶ、えのきだけ	牛乳 味しらべ 牛乳 ビスケット	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.8 g	25 (水)	ごはん ボークビーンズ キャベツの磯あえ 厚揚げのみそ汁	米、じゃがいも、 ごま、マカロニ	牛乳、豚肉、大豆、 生揚げ、きな粉	キャベツ、たまねぎ、 トマト、にんじん、 ごまつな、ねぎ、 切り干しだいご、のり、 にんにく	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.4 g
9 (月)	ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース 切干大根の炒り煮 小松菜のみそ汁	米、じゃがいも、ふ	牛乳、かじき 凍り豆腐	たまねぎ、ごまつな、 だいご、にんじん、 いんげん、しいたけ	牛乳 量たべよ 牛乳 じゃがいものパンケーキ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.2 g 食 塩 1.7 g	26 (木)	年越しうどん 鶏肉照り焼き 野菜のお浸し みかん缶	うどん、米、ごま	牛乳、鶏肉、 かまぼこ	もやし、ほうれん草、 みかん、チンゲンサイ、 ねぎ、コーン	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.4 g 食 塩 2.0 g
10 (火)	ごはん 肉団子の甘酢あん マカロニサラダ チンゲンサイのスープ	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、 きゅうり、コーン	牛乳 サッポロポテト 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.6 g 食 塩 1.4 g	27 (金)	ゆかりごはん 鶏肉と白菜のスープ かぼちゃコロック ごまつなのしらすあえ	米	牛乳、鶏肉、しらす	はくさい、にんじん、 みかん缶、ごまつな、 もやし、にら、 かぼちゃ、しょうが、 レモン、オレンジ	牛乳 量たべよ 牛乳 つぶつぶ人参ゼリー	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 11.1 g 食 塩 1.6 g
11 (水)	ごはん さけのちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 わかめのみまし汁	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、 あおのり、かぼちゃ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ベイクドポテト	エネルギー 433 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.9 g 食 塩 1.4 g	28 (土)	ひじきごはん(ツナ) 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのナムル わかめのみそ汁	米、	牛乳、豆腐、ツナ、 油揚げ	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、コーン、 ひじき、わかめ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 せんべい	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.7 g 食 塩 1.9 g
12 (木)	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 生揚げのみそ汁	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、だいご、 ねぎ、いんげん、 わかめ、みかん	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 せんべい みかん缶	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.5 g	30 (月)	年末休業					
13 (金)	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきとさつま芋の炒り煮 けんちん汁	米、食パン さつまいも、 さといも	牛乳、あかうお、 豆腐、油揚げ	だいご、にんじん、 ねぎ、ごぼう、 いんげん、 ひじき、しょうが	牛乳 量たべよ 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.6 g 食 塩 1.4 g	31 (火)	年末休業					
14 (土)	かえてオペラ												
16 (月)	ごはん あじのしょうゆ焼 ほうれん草の納豆あえ 野菜なめこ汁	米	牛乳、納豆、小魚、 あじ	バナナ、ほうれん草、 だいご、ごまつな、 にんじん、なめこ、ねぎ	牛乳 量たべよ 牛乳 ごま小魚 バナナ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.5 g 食 塩 1.4 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19日は誕生日会メニューです。					
17 (火)	ごはん おでん風煮込み 野菜炒め わかめのみそ汁	米、さといも	牛乳、豆腐、鶏肉 ちくわ、	もやし、だいご、 キャベツ、にんじん、 かぼちゃ、ピーマン、 わかめ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 かぼちゃの豆腐ハン	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.0 g 食 塩 1.7 g							
18 (水)	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま酢あえ もやしのみそ汁	米、	牛乳、焼き豆腐、 豚肉、かまぼこ、 油揚げ	もやし、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 えのきだけ、とうもろ、 ねぎ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 チキンナゲット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.6 g 食 塩 1.6 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)			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				3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
2 (月)	ごはん 干草卵焼き 豚肉と昆布の炒め煮 ベーコンとチンゲンサイのスープ	米、食パン	牛乳、豚、豚肉、 ベーコン、かにかま しらす、粉チーズ	チンゲン菜、にんじん、 ほうれん草、たまねぎ、 いんげん、茹めこんぶ、 しいたけ、あおのり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.6 g 食 塩 2.0 g	19 (木)	カレーピラフ コンソメスープ クリスマス・リースバーグ ブロッコリーのサラダ 聖ポテト	米	豚肉、牛肉、牛乳、 豆腐、ベーコン ツナ、クリーム	ブロッコリー、たまねぎ、 グリーンピース、人参、 コーン、チンゲンサイ、 赤ピーマン、黄ピーマン いちご	エネルギー 598 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.7 g 食 塩 2.0 g
3 (火)	さばのそぼろご飯 小松菜とベーコンのサラダ はくさいのみそ汁	米	ヨーグルト、牛乳、 さば、ベーコン 生揚げ	こまつな、はくさい、 もやし、ねぎ、ごぼう、 しめじ、にんじん、 しいたけ、バナナ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.3 g	20 (金)	ごはん マーボー大根 春雨サラダ 玉ねぎとセロリのスープ	米、はるさめ、 焼ふ、ごま	牛乳、豚肉、ハム、 ベーコン	野菜ジュース、だいこん、 たまねぎ、ねぎ、コーン、 にんじん、きゅうり、 グリーンピース、セロリ、 しいたけ、にんにく、 しょうが	エネルギー 402 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 9.8 g 食 塩 1.4 g
4 (水)	ごはん 筑前煮 ほうれん草のツナ酢和え えのきのみそ汁	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豚肉 ツナ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、 キャベツ、れんこん、 にら、たけのこ、 ごぼう、えのきだけ、 コーン、いんげん	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.7 g 食 塩 1.8 g	21 (土)	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイのお浸し キャベツのみそ汁	米	牛乳、豚肉、 凍り豆腐	たまねぎ、もやし、 キャベツ、チンゲンサイ、 にんじん	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.5 g 食 塩 1.5 g
5 (木)	わかめごはん さわらのもやしあんかけ さつま芋の天ぷら 大根のみそ汁	米、さつまいも	牛乳、さわら、 しらす かつお節	もやし、だいこん、 にんじん、たまねぎ、 ねぎ、えのきだけ、 しょうが、わかめ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.8 g 食 塩 2.0 g	23 (月)	ごはん さばの塩焼き 卵の花 温麺汁	米、焼ふ、温麺	牛乳、豆腐、さば、 鶏肉、あずき、 おから、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、 ねぎ、こまつな、ごぼう、 しいたけ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.0 g 食 塩 1.3 g
6 (金)	ドライカレーライス ほうれん草のナムル わかめスープ	米	牛乳、豚肉、豆腐、 豆乳	ほうれん草、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 ししとう、コーン、 わかめ、にんにく、 しょうが	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.3 g 食 塩 1.3 g	24 (火)	ごはん シューマイ チンゲン菜のとりも炒め かぼちゃのみそ汁	さつまいも、米、	牛乳、豚肉	チンゲンサイ、たまねぎ、 かぼちゃ、もやし、 えのきだけ、にんじん、 わかめ、しょうが	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.2 g 食 塩 1.3 g
7 (土)	鶏そぼろ丼 ブロッコリーの3食サラダ かぶのみそ汁	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、油揚げ	ブロッコリー、かぶ、 にんじん、たまねぎ、 かぶ、えのきだけ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.6 g 食 塩 2.0 g	25 (水)	ごはん ポークビーンズ キャベツの磯あえ 厚揚げのみそ汁	米、じゃがいも、 ごま、ポップコーン	牛乳、豚肉、大豆、 生揚げ、きな粉	キャベツ、たまねぎ、 トマト、にんじん、 こまつな、ねぎ、 切り干しだいこん、のり、 にんにく	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 23.0 g 食 塩 2.1 g
9 (月)	ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース 切干し大根の炒り煮 小松菜のみそ汁	米、じゃがいも、 ふ	牛乳、かじき、 凍り豆腐	たまねぎ、こまつな、 だいこん、にんじん、 いんげん、しいたけ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.2 g 食 塩 1.9 g	26 (木)	年越しうどん 鶏肉照り焼き 野菜のお浸し みかん	うどん、米、ごま	牛乳、鶏肉、 かまぼこ	もやし、ほうれん草、 みかん、チンゲンサイ、 ねぎ、コーン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 10.1 g 食 塩 2.2 g
10 (火)	ごはん 肉団子の甘酢あん マカロニサラダ チンゲンサイのスープ	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、にんじん、 きゅうり、コーン	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.5 g 食 塩 1.6 g	27 (金)	ゆかりごはん 鶏肉と白菜のスープ かぼちゃコロッケ こまつなのしらすあえ	米	牛乳、鶏肉、しらす	はくさい、にんじん、 みかん、こまつな、 もやし、にら、 かぼちゃ、しょうが、 レモン、オレンジ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.0 g 食 塩 1.9 g
11 (水)	ごはん さけのちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 わかめのすまし汁	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、 あおのり、かぼちゃ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.3 g 食 塩 1.6 g	28 (土)	ひじきごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのナムル わかめみそ汁	米、	牛乳、豆腐、ツナ、 油揚げ	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、コーン、 ひじき、わかめ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.4 g 食 塩 2.1 g
12 (木)	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 生揚げのみそ汁	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、 ねぎ、いんげん、 わかめ、みかん	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.7 g	30 (月)	年末休業				
13 (金)	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきとさつま芋の炒り煮 けんちん汁	米、食パン さつまいも、 さといも	牛乳、あかう 豆腐、油揚げ	だいこん、にんじん、 ねぎ、ごぼう、 いんげん、 ひじき、しょうが	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 11.3 g 食 塩 1.7 g	31 (火)	年末休業				
14 (土)	かえてオペラ										
16 (月)	ごはん あじのしょうゆ焼 ほうれん草の納豆あえ 野菜なめこ汁	米	牛乳、納豆、小魚、 あじ	バナナ、ほうれん草、 だいこん、こまつな、 にんじん、なめこ、ねぎ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.3 g 食 塩 1.6 g						
17 (火)	ごはん おでん風煮込み 野菜炒め わかめのみそ汁	米、さといも	牛乳、豆腐、鶏肉、 ちくわ、	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	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.4 g 食 塩 1.9 g						
18 (水)	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま酢あえ もやしのみそ汁	米	牛乳、焼き豆腐、 豚肉、かまぼこ、 油揚げ	もやし、ブロッコリー、 たまねぎ、えのき、 にんじん、とうもろ こぎ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 19.9 g 食 塩 1.9 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19日は誕生日会メニューです。

