


# 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）			3時おやつ	栄養価		日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・3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		エネルギー	たんぱく質			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		エネルギー	たんぱく質
1 （月）	ごはん 鮭のみそマヨ焼き れんごんのきんぴら キャベツのみそ汁	米	牛乳、さけ、豚肉	れんごん、キャベツ、 にんじん、ピーマン、 えのきだけ、わかめ	牛乳 白いふうせん 牛乳 肉まん	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.5 g	18 （木）	ごはん おでん風煮込み もやしとわかめのナムル さつまいも芋のみそ汁	米、パン、 さつまいも	牛乳、鶏肉、 チーズ、生揚げ、 しらす干し	にんじん、だいこん、 もやし、たまねぎ、 わかめ、あおのり	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 じゃこマヨトースト	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.7 g 食 塩 1.6 mg		
2 （火）	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 にらのお浸し なめこのみそ汁	米	牛乳、生揚げ、 豆腐、豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、 もやし、にら、ねぎ、 なめこ、にんじん	牛乳 きなこせんべい 牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.7 g 食 塩 1.2 g	19 （金）	ごはん ぶりの照り焼き さっぱりポテトサラダ 白菜のみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、ぶり、 おから	きゅうり、はくさい、 にんじん、えのきだけ、 バナナ	牛乳 つなっこ 牛乳 バナナ ビスケット	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.6 g		
3 （水）	ごはん ツナエッグ 粉ふき芋 チキンスープ	米、じゃがいも	牛乳、卵、ツナ、 鶏肉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン、 えのきだけ、あおのり、 にら	牛乳 ビスコ 牛乳 チヂミ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.0 g	20 （土）	豚丼 小松菜のごまあえ さと芋のみそ汁	米、さといも	牛乳、豚肉	たまねぎ、こまつな、 もやし、ねぎ、にんじん、 コーン	牛乳 味しらべ 牛乳 たいいやく	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.1 g 食 塩 1.6 g		
4 （木）	チンカレーライス チンゲンサイの和え物 おくらスープ	米、パン、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、 豆腐、かまぼこ、 きな粉	たまねぎ、もやし、 チンゲンサイ、にんじん、 ねぎ、オクラ	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 あげばん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.5 g 食 塩 1.9 g	22 （月）	いわしのおろし煮（青菜ごはん） 白菜とハムのサラダ もやしのみそ汁	米	牛乳、いわし、 あずき、ハム	はくさい、かぼちゃ、 もやし、こまつな、 にんじん、にら、だいこん	牛乳 白いふうせん 牛乳 冬至かぼちゃ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.9 g 食 塩 1.5 g		
5 （金）	コッペパン エビカツ もやし野菜炒め キャベツのスープ	パン、 さつまいも	牛乳、豆乳、エビ	もやし、たまねぎ、 キャベツ、コーン、にら、 にんじん	牛乳 つなっこ 牛乳 スイートポテト	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.6 g	23 （火）	ロールパン ミートボール ブロッコリーサラダ・星ポテト コンソメスープ	パン、じゃがいも	鶏肉、豚肉、 牛乳、クリーム	ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 コーン、トマト、みかん、 いちご	牛乳 きなこせんべい 牛乳 プリンアラモード（0.1歳児） クリスマスケーキ（2歳児）	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.3 g 食 塩 1.8 g		
6 （土）	ごはん 鶏のてりやき野菜 かぼちゃの甘煮 豆腐のみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、 もやし、たまねぎ、 こまつな、にんじん	牛乳 味しらべ 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.7 g 食 塩 1.3 g	24 （水）	ごはん ボークビーンズ キャベツの磯あえ えのきのすまし汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 大豆、チーズ	キャベツ、たまねぎ、 トマト、にんじん、 えのきだけ、ねぎ、 わかめ、焼きのり	牛乳 ビスコ 牛乳 チーズ クラッカー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.3 g		
8 （月）	ごはん ほっけのレモン焼き かみかみサラダ こまつなのみそ汁	米	牛乳、豆乳、 ほっけ 油揚げ、さきいか	こぼろ、こまつな、 きゅうり、にんじん、 ねぎ、レモン、 コーン	牛乳 白いふうせん 牛乳 マーブル蒸しパン	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.9 g	25 （木）	ごはん 春巻き 肉野菜炒め だいこんのみそ汁	米	牛乳、豚肉	だいこん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ、わかめ、にら	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 かりんとう	エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 20.0 g 食 塩 1.2 g		
9 （火）	食パン ボークシチュー チキンナゲット パスタサラダ	パン、じゃがいも、 コーンフ레이크、 マカロニ	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ブロッコリー、 きゅうり、バナナ	牛乳 きなこせんべい 牛乳 バナナコーンフ레이크	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.4 g 食 塩 2.2 g	26 （金）	カレーうどん ほうれん草とベーコンのソテー みかん	うどん	牛乳、豚肉、 油揚げ、ベーコン	みかん、たまねぎ、 ほうれん草、にんじん	牛乳 つなっこ 牛乳 プリン せんべい	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.6 g		
10 （水）	ごはん 納豆 赤魚の煮つけ キャベツと揚げの炒め煮 里芋のみそ汁	米、じゃがいも、 さといも	牛乳、あかうお、 納豆、油揚げ、 生揚げ	キャベツ、チンゲンサイ、 にんじん、ひじき、 あおのり	牛乳 ビスコ 牛乳 ベイクドじゃが	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.3 g	27 （土）	ごはん 鶏肉こぼろハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー わかめのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、豆腐	ブロッコリー、にんじん、 コーン、たまねぎ、こぼろ、 グリーンピース、わかめ	牛乳 味しらべ 牛乳 ドーナツ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.5 g		
11 （木）	ごはん 肉豆腐 さつまいも 切り干しだいこんのみそ汁	米、焼きそば、 さつまいも	牛乳、豚肉、豆腐	たまねぎ、キャベツ、 ねぎ、えのきだけ、 ピーマン、にんじん、 だいこん、わかめ	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.2 g 食 塩 1.4 g									
12 （金）	ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜の昆布和え たまごスープ	米、パン	牛乳、豆腐、 豚肉、卵、あずき	チンゲンサイ、もやし、 にら、ねぎ、にんじん、 こんぶ、グリーンピース	牛乳 つなっこ 牛乳 あんぱん	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.6 g 食 塩 1.7 g									
13 （土）	かえてオペラ														
15 （月）	ごはん さばのみそ煮 小松菜の野菜炒め かぶのみそ汁	米	牛乳、さば、豆乳、 油揚げ	かぶ、もやし、 こまつな、煮ピーマン、 コーン	牛乳 白いふうせん 豆乳 せんべい	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.6 g									
16 （火）	ごはん 塩麹肉じゃが ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉、 卵	ほうれん草、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 グリーンピース、わかめ、 りんご	牛乳 きなこせんべい 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.3 g									
17 （水）	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ かぼちゃサラダ 玉ねぎとセロリのスープ	米	牛乳、豆乳、鶏肉、 ハム、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、こまつな、 にんじん、コーン、 レモン、セロリ	牛乳 ビスコ 牛乳 野菜もち	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.6 g 食 塩 1.1 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23日はクリスマスお誕生会メニューです。

KAEDE HOIKUEN

MY DREAM ARE GROWING UP HERE.

CRESCENDREAMS



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23日はクリスマスお誕生会メニューです。



**KAEDE HOIKUEN**  
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.  
CRESCENDREAMS



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23日(月)は誕生会・クリスマス会メニューです。



**KAEDE HOIKUEN**  
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.  
CRESCENDREAMS

