

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)		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 体の調子を整えるもの	3時おやつ	
1 ～ 月 ～	ごはん 鮭のみぞマヨ焼き れんこんのきんぴら キャベツのみそ汁	米 牛乳、さけ、豚肉 れんこん、キャベツ、 にんじん、ピーマン、 えのきだけ、わかめ 肉まん	牛乳 白いふうせん 牛乳 脂 質 17.8 g 食 塩 1.5 g	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、生搾り、 しらす干し	牛乳 ほしごせんべい 牛乳 じゃこマヨトースト 脂 質 14.7 g 食 塩 1.6 mg	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.7 g 牛乳 じゃこマヨトースト 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、生搾げ、 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	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	牛乳 つなっこ 牛乳 ハチアナ ビスケット	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.2 g 牛乳 ハチアナ ビスケット
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 ピスコ 牛乳 チヂミ	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	牛乳 味しらべ 牛乳 たいやき	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.3 g 牛乳 味しらべ 脂 質 18.1 g 食 塩 1.6 g
4 ～ 木 ～	チキンカレーライス 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、豆乳、 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 ほしごせんべい 牛乳 あげばん	22 ～ 月 ～	いわしのろし煮丼(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、 あさき、ハム	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 牛乳 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	ちやし、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	23 ～ 火 ～	ロールパン ミートボール フロッコリーサラダ・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	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 牛乳 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 ハウムクーヘン	24 ～ 水 ～	ごはん ポークピーンズ キャベツの機あえ えのさのすまし汁	米、じゃがいも 牛乳、豚肉、 大豆、チーズ	牛乳 ピスコ 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 牛乳 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	こぼう、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	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	牛乳 ほしごせんべい 牛乳 かりんとう	エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.5 g 牛乳 脂 質 20.0 g 食 塩 1.2 g
9 ～ 火 ～	食パン ポークシチュー チキンナゲット バスタサラダ	パン、じゃがいも、 コーンフレーク、 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、ハチアナ	牛乳 きなこせんべい 牛乳 バナナコーンフレーク	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	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 牛乳 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、 納豆、油揚げ、 生搾げ	キャベツ、チンゲンサイ、 にんじん、ひじき、 あおのり	牛乳 ピスコ 牛乳 ベイクドじゃが	27 ～ 土 ～	ごはん 鶏肉ごぼうハンバーグ ブロッコリーとコンのソテー わかめのみそ汁	米 牛乳、鶏肉、豆腐	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 牛乳 脂 質 15.2 g 食 塩 1.5 g
11 ～ 木 ～	ごはん 肉豆腐 さつまいの天ぷら 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 ほしごせんべい 牛乳 おやつ焼きそば					
12 ～ 金 ～	ごはん マーポー豆腐 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、あさき	チングンサイ、もやし、 にら、ねぎ、にんじん、 こんぶ、グリンピース	牛乳 つなっこ 牛乳 あんばん					
13 ～ 土 ～	かえでオペラ								
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、さけ、豆乳、 油揚げ	かぶ、もやし、 こまつな、赤ピーマン、 コーン	牛乳 白いふうせん 豆乳 せんべい					
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	ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 グリンピース、わかめ、 りんご	牛乳 きなこせんべい 牛乳 りんごケーキ					
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 ピスコ 牛乳 野菜もち					

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。



KAEDO 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				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 （ 月 ）	ごはん 鮭のみぞマヨ焼き れんこんのきんぴら キャベツのみぞ汁	米 牛乳、さけ、豚肉	れんこん、キャベツ、 にんじん、ビーマン、 えのきだけ、わかめ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.8 g 食 塩 1.9 g	18 （ 木 ）	ごはん おでん風煮込み もやしとわかめのナムル さつまいも芋のみぞ汁	米、パン、 さつまいも 牛乳、鶏肉、 生揚げ、チーズ、 しらす干し	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.9 g 食 塩 1.8 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.9 g 食 塩 1.8 g
2 （ 火 ）	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 にらのお浸し なめこのみぞ汁	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	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.5 g 食 塩 1.3 g	19 （ 金 ）	ごはん ぶりの照り焼き さっぱりホテサラダ 白菜のみぞ汁	米、じゃがいも 牛乳、ぶり、 おから	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.8 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.8 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、鶏、ツナ、 鶏肉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ビーマン、 えのきだけ、あおのり、 にら	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.4 g 食 塩 1.1 g	20 （ 土 ）	豚丼 小松菜のこまあえ さと芋のみぞ汁	米、さといも 牛乳、豚肉	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.7 g
4 （ 木 ）	チキンカレーライス チングンサイの和え物 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、 チングンサイ、にんじん、 ねぎ、オクラ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.9 g 食 塩 2.3 g	22 （ 月 ）	いわしのろし煮丼(青菜ごはん) 白菜とハムのサラダ もやしのみぞ汁	米 牛乳、いわし、 ハム、 あずき	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 10.7 g 食 塩 1.7 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 10.7 g 食 塩 1.7 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	もやし、たまねぎ、 キャベツ、コーン、 にんじん、にら	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.5 g 食 塩 2.0 g	23 （ 火 ）	セレクトパン ミートボール・ハニースパイシーチキン プロッコリー・サラダ・星ボテト コンソメスープ	パン 鶏肉、牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 23.3 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 23.3 g 食 塩 1.5 g
6 （ 土 ）	ごはん 鶏のてりやき野菜 かぼちゃの甘煮 豆腐のみぞ汁	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	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.4 g 食 塩 1.5 g	24 （ 水 ）	ごはん ポークピーンズ 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、 蒸し大豆、チーズ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.5 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.5 g
8 （ 月 ）	ごはん ほっけのレモン焼き かみかみサラダ こまつなのみぞ汁	米 牛乳、豆乳、油揚げ、 さきいか	こぼう、こまつな、 さきいか、にんじん、 ねぎ、レモン、コーン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.5 g 食 塩 2.2 g	25 （ 木 ）	ごはん 春巻き 肉野菜炒め だいこんのみぞ汁	米 牛乳、豚肉	エネルギー 533 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 20.5 g 食 塩 1.4 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 20.5 g 食 塩 1.4 g
9 （ 火 ）	食パン ポークシチュー チキンナゲット バスタラサダ	パン、じゃがいも、 コーンフレーク、 マカロニ	牛乳、豚肉、ハム たまねぎ、にんじん、 キャベツ、プロッコリー、 きゅうり、パプリカ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 23.3 g 食 塩 2.9 g	26 （ 金 ）	カレーランド 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	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.1 g 食 塩 1.9 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.1 g 食 塩 1.9 g
10 （ 水 ）	ごはん 納豆 赤魚の煮つけ キャベツと油揚げの炒め煮 里芋のみぞ汁	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、チングンサイ、 にんじん、ひじき、 あおのり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.1 g 食 塩 1.5 g	27 （ 土 ）	ごはん 鶏肉ごぼうハンバーグ プロッコリーとコーンのソテー わかめのみぞ汁	米 牛乳、鶏肉、豆腐	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.2 g 食 塩 2.0 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.2 g 食 塩 2.0 g
11 （ 木 ）	ごはん 肉豆腐 さつま芋の天ぶら 切り干しだいこんのみぞ汁	米、焼きそば、 さつまいも 牛乳、豆腐、豚肉	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	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.1 g 食 塩 1.7 g					
12 （ 金 ）	ごはん マーボー豆腐 チングン菜の昆布和え たまごスープ	米、パン 牛乳、豆腐、 豚肉、卵、あずき	チングンサイ、もやし、 にら、ねぎ、にんじん、 こんぶ、グリンピース	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.6 g 食 塩 1.9 g					
13 （ 土 ）	かえでオベラ			エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.0 g 食 塩 1.7 g					
15 （ 月 ）	ごはん さばのみぞ煮 小松菜の野菜炒め かぶのみぞ汁	米 牛乳、豆乳、さば、 油揚げ	かぶ、もやし、こまつな、 赤ビーマン、コーン、 みかん	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 15 g 食 塩 1.7 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(月)は誕生会・クリスマス会メニューです。			
16 （ 火 ）	ごはん 塩麹肉じゃが ほうれん草のごま和え 豆腐のみぞ汁	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、 グリンピース、わかめ、 りんご	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.5 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、鶏肉、 豆乳、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	エネルギー 564 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 15.7 g 食 塩 1.3 g					



KAEDÉ HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

