

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 （水）	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 さばの香味焼き 大根のそぼろあんかけ	米	さば、鶏肉、 油揚げ、牛乳	だいこん、こまつな、 にんじん、しめじ、 グリーンピース、ねぎ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.6 g 食塩 1.4 g	20 （月）	ごはん すまし汁 タンドリーチキン 小松菜コーンの和え物	米、焼豆	牛乳、鶏肉、 チーズ、かまぼこ、 ヨーグルト	ちやし、こまつな、 えのき、わかめ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ペビーチーズ クラッカー	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.2 g 食塩 1.4 g
02 （木）	ごはん すまし汁 筑前煮 ほうれん草のおかか和え	米、パン、 こんにゃく、焼豆	牛乳、鶏肉、 かまぼこ	ちやし、にんじん、 ほうれん草、たけのこ、 りんご、ごぼう、 えのき、いんげん、 いちご、わかめ	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.4 g 食塩 1.5 g	21 （火）	ごはん 大根のみそ汁 ぶりの照り焼き 白菜とちくわの炒め煮	米	牛乳、ぶり、小豆、 ちくわ、凍り豆腐	かぼちゃ、ほくさい、 ちやし、にんじん、 だいこん、こまつな	牛乳 量たべよ 牛乳 冬至かぼちゃ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.0 g 食塩 1.4 g
03 （金）	ごはん いんげんのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め スパゲティサラダ	米、スパゲティ	牛乳、豚肉、 ハム、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、 いんげん、にんじん、 しめじ、コーン、 きゅうり、ピーマン、 もも	牛乳 アスパラガスビスケット 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.6 g 食塩 1.4 g	22 （水）	ごはん リースカレーピラフ コンソメスープ ツリーバーグ 聖ポテト	米、じゃがいも	豚肉、鶏肉、 卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、パプリカ、 ブロッコリー、コーン、 チンゲンサイ、 みかん	牛乳 リッツクラッカー ジュース クリスマスケーキ（2・3・4・5） クッキー	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.6 g 食塩 1.4 g
06 （月）	ごはん 中華スープ シウマイ チンゲンサイの炒め物	米	牛乳、豚肉	ちやし、ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、 コーン、きくらげ、 チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 シュガーバイ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 22.9 g 食塩 1.4 g	23 （木）	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 ちやしと人参のナムル	米、パン	牛乳、豚肉、 生揚げ、ハム、 チーズ、 凍り豆腐	ちやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 しめじ、グリーンピース、 わかめ、きくらげ	牛乳 ミレービスケット ほうじ茶 牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.8 g 食塩 1.3 g
07 （火）	ごはん さつまい かれないの照り焼き 納豆あえ	米、さつまいも、 マカロニ	かれない、納豆、 豚肉、 牛乳	ちやし、ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、 だいこん、しめじ、 ねぎ、パセリ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 425 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.8 g 食塩 1.8 g	24 （金）	年越しあんかけうどん 鶏肉照り焼き 野菜のお浸し	うどん	鶏肉、豚肉、牛乳、 うずら卵、なると	ちやし、ほうれん草、 にんじん、ねぎ、 チンゲンサイ、みかん	牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 みかん	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 6.0 g 食塩 1.5 g
08 （水）	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	パン、米、 じゃがいも	豆乳、ツナ、豚肉、 ワインナー、 ベーコン、牛乳	ほくさい、カリフラワー、 ブロッコリー、コーン、 チンゲンサイ、にんじん、 グリーンピース	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.8 g 食塩 1.4 g	25 （土）	ごはん 麩のみそ汁 お魚ハンバーグ 小松菜の炒め物	米、マカロニ、 焼豆	牛乳、鮭、きな粉	ちやし、こまつな、 ほうれん草、 だいこん、にんじん	牛乳 味しらべ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.2 g 食塩 1.4 g
09 （木）	ごはん 石狩汁 鶏肉のみそ焼き 昆布の煮物	さつまいも、米、 しらたき	牛乳、鶏肉、鮭、 油揚げ	にんじん、ほくさい、 だいこん、ごぼう、 いんげん、こんぶ	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ふかし芋	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.1 g 食塩 1.4 g	27 （月）	ごはん たまねぎのみそ汁 鮭の西京焼き 根菜の煮物	米、焼豆	牛乳、鮭、豚肉、 ちくわ	にんじん、たまねぎ、 れんこん、ごぼう、 いんげん、しめじ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 おふラスク	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.0 g 食塩 1.4 g
10 （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 グレープフルーツ	米、じゃがいも	豆乳、豚肉、 豆腐、小豆、 牛乳	ちやし、たまねぎ、 ほうれん草、にんじん、 コーン、グリーンピース、 わかめ、グレープフルーツ	牛乳 アスパラガスビスケット 豆乳 たいやき	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.5 g 食塩 1.4 g	28 （火）	ごはん コンソメスープ メンチカツ 野菜のナムル	米	牛乳、豚肉	ちやし、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 コーン、チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 21.2 g 食塩 1.4 g
11 （土）	ひじきご飯 じゃがいものみそ汁 ブロッコリーの和え物 チーズ	米、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、 チーズ、牛乳	にんじん、こまつな、 ひじき、ブロッコリー	牛乳 味しらべ ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.0 g 食塩 1.5 g	29 （水）	年末休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
13 （月）	ごはん 大根のみそ汁 あじの醤油麹焼き ひじきの煮物	米、しらたき、 じゃがいも	牛乳、大豆、あじ、 油揚げ、凍り豆腐	だいこん、こまつな、 にんじん、いんげん、 ひじき、のり	牛乳 サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.4 g 食塩 1.5 g	30 （木）	年末休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
14 （火）	ぶりかけごはん おでん ほうれん草のツナ和え オレンド	米、こんにゃく	牛乳、はんぺん、 豚肉、うずら卵、 ツナ	だいこん、ちやし、 ほうれん草、にんじん、 オレンド	牛乳 牛乳 量たべよ 牛乳 肉まん	エネルギー 461 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.5 g 食塩 1.4 g	31 （金）	年末休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （水）	コッペパン コンソメスープ オープンオムレツ 野菜炒め	パン、米、 じゃがいも	卵、ベーコン、 油揚げ、牛乳、 ワインナー	ちやし、キャベツ、 にんじん、コーン、 たまねぎ、ひじき、 グリーンピース、 チンゲンサイ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 ひじきのませご飯	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.6 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
16 （木）	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	かじき、凍り豆腐、 ヨーグルト、牛乳	ほくさい、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	牛乳 ミレービスケット ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
17 （金）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	米、ほろさめ	牛乳、豆腐、豚肉、 大豆、ハム	にんじん、ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 コーン、きゅうり、 キャベツ、きくらげ、 のり	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 お好み焼き風しパン	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.2 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 （土）	豚肉の丼ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え オレンド	さつまいも、米	牛乳、豚肉	たまねぎ、いんげん、 キャベツ、にんじん、 オレンド	牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.7 g 食塩 1.4 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22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 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 （水）	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 さばの香味焼き 大根のそぼろあんかけ	米	さば、鶏肉、 油揚げ	だいこん、こまつな、 にんじん、しめじ、 グリーンピース、ねぎ	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.2 g 食塩 1.7 g	20 （月）	ごはん すまし汁 Tandリーチキン 小松菜コーンの和え物	米、焼豆	牛乳、鶏肉、 チーズ、かまぼこ、 ヨーグルト	もやし、こまつな、 えのき、わかめ	牛乳 ハビーチーズ クラッカー	エネルギー 506 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.4 g 食塩 1.7 g
02 （木）	ごはん すまし汁 筑前煮 ほうれんそうのおかか和え	米、パン、 こんにやく、焼豆	牛乳、鶏肉、 かまぼこ	もやし、にんじん、 ほうれんそう、たけのこ、 れんこん、ごぼう、 えのき、いんげん、 いちご、わかめ	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.0 g 食塩 1.7 g	21 （火）	ごはん 大根のみそ汁 ぶりの照り焼き 白菜とちくわの炒め煮	米	牛乳、ぶり、小豆、 ちくわ、凍り豆腐	かぼちゃ、ほくさい、 もやし、にんじん、 だいこん、こまつな	牛乳 冬至かぼちゃ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.5 g 食塩 1.7 g
03 （金）	ごはん いんげんのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め スパゲティサラダ	米、スパゲティ	牛乳、豚肉、 ハム、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、 いんげん、にんじん、 しめじ、コーン、 きゅうり、ピーマン、 もも	野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.4 g 食塩 1.6 g	22 （水）	ごはん 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 フルーツカクテル	米、じゃがいも	豚肉、鶏肉、 卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、パプリカ、 ブロッコリー、コーン、 チンゲンサイ、 みかん	ジュース クリスマスケーキ（2・3・4・5） クッキー	エネルギー 582 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.6 g 食塩 1.7 g
06 （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	牛乳、豚肉	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 コーン、きくらげ、 チンゲンサイ	牛乳 シュガーバイ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 24.1 g 食塩 1.7 g	23 （木）	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 もやしと人参のナムル	米、パン	牛乳、豚肉、ハム、 生揚げ、チーズ、 凍り豆腐	もやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 しめじ、グリーンピース、 わかめ、きくらげ	牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.2 g 食塩 1.7 g
07 （火）	ごはん さつま汁 かれいの照り焼き 納豆あえ	米、さつまいも、 マカロニ	かれい、納豆、 豚肉、鶏肉	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 だいこん、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 504 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 9.3 g 食塩 1.6 g	24 （金）	年越しあんかけうどん 鶏肉照り焼き 野菜のお浸し みかん	うどん	鶏肉、豚肉、 うずら卵、なると	もやし、ほうれんそう、 ほうれんそう、 コーン、しいたけ、 チンゲンサイ、みかん	ほうじ茶 ポップコーン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 8.3 g 食塩 1.8 g
08 （水）	食パン 白菜と豆乳のスープ コロッケ カリフラワーのカレー炒め	パン、米、 じゃがいも	豆乳、ツナ、豚肉、 ウィンナー、 ベーコン	ほくさい、カリフラワー、 ブロッコリー、コーン、 チンゲンサイ、にんじん、 グリーンピース	ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.2 g 食塩 1.7 g	25 （土）	ごはん 謎のみそ汁 お魚ハンバーグ 小松菜の炒め物	米、マカロニ、 焼豆	牛乳、鮭、きな粉	もやし、こまつな、 ほうれんそう、 だいこん、にんじん	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.8 g 食塩 1.7 g
09 （木）	ごはん 石狩汁 鶏肉のみそ焼き 昆布の煮物	さつまいも、米、 しらたき	牛乳、鶏肉、鮭、 油揚げ	にんじん、ほくさい、 だいこん、ごぼう、 いんげん、こんぶ	牛乳 ふかし芋	エネルギー 501 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 12.1 g 食塩 1.7 g	27 （月）	ごはん たまねぎのみそ汁 鮭の西京焼き 根菜の煮物	米、焼豆	牛乳、鮭、豚肉、 ちくわ	にんじん、たまねぎ、 れんこん、ごぼう、 いんげん、しめじ	牛乳 おふらスク	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.2 g 食塩 1.7 g
10 （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 グレープフルーツ	米、じゃがいも	豆乳、豚肉、 豆腐、小豆	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 コーン、グリーンピース、 わかめ、グリーンフルーツ	豆乳 たいやき	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.4 g 食塩 1.7 g	28 （火）	ごはん コンソメスープ メンチカツ 野菜のナムル	米	牛乳、豚肉	もやし、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 コーン、チンゲンサイ	牛乳 バウムクーヘン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.8 g 食塩 1.5 g
11 （土）	ひじきご飯 じゃがいものみそ汁 ブロッコリーの和え物 チーズ	米、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、 チーズ	にんじん、こまつな、 ひじき、ブロッコリー	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.5 g 食塩 1.7 g	29 （水）	年末休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
13 （月）	ごはん 大根のみそ汁 あじの醤油焼焼き ひじきの煮物	米、しらたき、 じゃがいも	牛乳、大豆、あじ、 油揚げ、凍り豆腐	だいこん、こまつな、 にんじん、いんげん、 ひじき、のり	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 584 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.5 g 食塩 1.7 g	30 （木）	年末休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
14 （火）	ふりかけごはん おでん ほうれん草のツナ和え オレンジ	米、こんにやく	牛乳、はんぺん、 豚肉、うずら卵、 ツナ	だいこん、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 オレシジ	牛乳 肉まん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.3 g 食塩 1.6 g	31 （金）	年末休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （水）	コッペパン コンソメスープ オープンオムレツ 野菜炒め	パン、米、 じゃがいも	卵、ベーコン、 油揚げ、牛乳、 ウィンナー	もやし、キャベツ、 にんじん、コーン、 たまねぎ、ひじき、 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 502 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
16 （木）	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	かじき、凍り豆腐、 ヨーグルト	ほくさい、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 21.0 g 脂質 9.4 g 食塩 1.7 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
17 （金）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	米、ほろさめ	牛乳、豆腐、豚肉、 大豆、ハム	にんじん、ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 コーン、きゅうり、 キャベツ、きくらげ、 のり	牛乳 お好み焼き風パン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.3 g 食塩 1.6 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
18 （土）	豚肉の丼ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ	さつまいも、米	牛乳、豚肉	たまねぎ、いんげん、 キャベツ、にんじん、 オレシジ	牛乳 大学芋	エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.3 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g

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22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

