



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	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	調味料					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	調味料		
02 (月)	中華丼 わかめスープ あじの南蛮漬け	じゃがいも、米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、あじ、豚肉、木綿豆腐	はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、たけのこ、しいたけ、コーン缶、黄ピーマン、あおのり、わかめ、しょうが、にんにく	酢、しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	牛乳 いもちろ 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 25.2 g 塩分 1.9 g	18 (水)	御飯 みそ汁(はくさい・ねぎ) 揚げ豆腐の和風あんかけ かりぼりおえ	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ	はくさい、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、パチナ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ホットケーキ(バナナ) 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.8 g 塩分 1.7 g
03 (火)	ハリハリわかめ御飯 みそ汁(さといも・こまつな) マーボー豆腐 大根と豚肉の炒め煮	米、さといも、白玉粉、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉、米みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、こまつな、ねぎ、たけのこ、しいたけ、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 みだらし白玉 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.0 g 塩分 2.1 g	19 (木)	コッペパン コンソメスープ 豆腐グラタン ブロッコリーのソテー	コッペパン、米、小麦粉、パン粉	牛乳、豆乳、ウインナー、木綿豆腐、鶏ささ身、バター	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、えのきたけ、こんぶ佃煮、焼きのり	コンソメ、食塩、酢、酒、パセリ粉	牛乳 おにぎり(昆布) ほうじ茶	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.2 g 塩分 2.6 g
04 (水)	ちゃんぽんラーメン ブロッコリーとひじきのサラダ ジャーマンポテト	中華めん、じゃがいも、米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉、さば、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、焼きのり、ひじき	しょうゆ、食塩、中華だしの素、パセリ粉、こしょう	牛乳 みだらし白玉 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 24.0 g 塩分 2.6 g	20 (金)	御飯 けんちん汁 筑前煮 小松菜の納豆あえ	米、板こんにゃく、コーン缶、レタ、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、焼きわら、砂糖、油揚げ、バター、かつお節	にんじん、こまつな、だいこん、れんこん、干しぶどう、ごぼう、もやし、たけのこ、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 オートミールスナック 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.3 g 塩分 1.7 g
05 (木)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 白身魚の野菜蒸し 卵の花	米、食パン、砂糖、油	牛乳、メルルーサ、鶏ひき肉、おから、卵、米みそ、バター、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、ねぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 22.3 g 塩分 2.1 g	21 (土)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ	米、片栗粉、和風ドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ	ブロッコリー、かぼちゃ、ねぎ、コーン缶、たまねぎ、ニンニク、にんにく、わかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、ナツメグ	牛乳 ビスコ ラムネ 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.7 g 塩分 1.3 g
06 (金)	御飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) 鶏むね肉のふくら焼き がんもの煮物	米、焼きそばめん、さといも、さつまいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、がんもどき、豚肉、米みそ、しらす干し	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、れんこん、ごぼう、もやし、たまねぎ、いんげん、ピーマン、わかめ	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 焼きそば 牛乳	エネルギー 665 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 21.7 g 塩分 1.7 g	23 (月)	キッズピピンパ 野菜のスープ煮 もやしの中華風おえ物	米、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	もやし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、ひじき	しょうゆ、酢、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 シューストリング 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 24.1 g 塩分 1.6 g
07 (土)	ひじきごはん みそ汁(豆腐・ほうれんそう) メンチカツ もやしとにんじんの和え物	米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、でん粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚肉、鶏むね肉、米みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こまつな、ひじき	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 ぜんべい ミニゼリー 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.6 g 塩分 2.1 g	24 (火)	ケチャップライス コーンクリームスープ モートローフ オレンジ クリスマスポテト	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、白玉粉、マヨネーズ	牛乳、豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、だいず、クリーム	たまねぎ、オレンジ、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、トマト、いんげん、いちご、赤ピーマン、ブロッコリー、ピーマン、とうもろこし、ひじき	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、ナツメグ	牛乳 手作りケーキ 牛乳	エネルギー 737 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 30.5 g 塩分 1.9 g
09 (月)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・えのき) さばの揚げおろし煮 ひじき煮	米、小麦粉、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、米みそ、油揚げ	だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、のり、えのきたけ、万能ねぎ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 りんごケーキ 牛乳	エネルギー 694 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 28.0 g 塩分 2.0 g	25 (水)	カレーピラフ オニオンスープ メンチカツ ひじきとこまつなのサラダ	米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、でん粉	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、ハム、鶏むね肉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、コーン、ピーマン、ひじき	りんご酢、コンソメ、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳 ココアプリン 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.8 g 塩分 1.7 g
10 (火)	和風パスタ かぶのスープ 肉団子 みかん	さつまいも、スパゲティ、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、卵、いわし、ベーコン	みかん、かぶ、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、こまつな、かぶ、栗、にんじん、ごぼう、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 蒸し手 おやつ小魚 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 26.0 g 塩分 1.6 g	26 (木)	御飯 みそ汁(じゃがいも・チンゲン菜) 魚の塩焼き 凍り豆腐の卵とじ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、卵、凍り豆腐、米みそ、ハム	こまつな、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 チャーハン ほうじ茶	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g
11 (水)	御飯 すまし汁(かぶ・あげ) 厚揚げと豚肉のみそ煮 白菜のりんごサラダ	米、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、ハム、米みそ、油揚げ、かつお節	はくさい、たまねぎ、かぶ、キャベツ、チンゲンサイ、のり、にんじん、とうもろこし、ねぎ、かぶ、栗、レモン果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 27.2 g 塩分 1.6 g	27 (金)	温そうめん かき揚げ 切干大根のサラダ	そうめん、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ツナ缶、卵	きゅうり、にんじん、たまねぎ、しゅんぎく、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 ビスコ ラムネ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 29.4 g 塩分 2.5 g
12 (木)	食パン クリスマスチュー 白身魚のタルタルソース焼き きんぴらごぼう	食パン、マヨネーズ、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、メルルーサ、卵、鶏もも肉、豚ひき肉、バター	にんじん、ごぼう、たまねぎ、いんげん、コーン缶、レモン果汁	しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ブルーチェ ラムネ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 32.3 g 塩分 2.5 g	28 (土)	御飯 みそ汁(わかめ・たまねぎ) 鶏肉の香り揚げ ほうれん草のしらすあえ	米、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し、米みそ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ホームパイ ラムネ ほうじ茶	エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.4 g
13 (金)	御飯 ふりかけ・じゃこ 鶏たんご鍋 肉じゃが	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉、しらす干し、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、中華だしの素	牛乳 ホームパイ ラムネ 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 25.0 g 塩分 1.7 g	<p>☆12月24日は誕生会メニューです！ 2～5歳児はオリジナルケーキを作ります。</p> <p>☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。 変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。</p> <p>☆12月21日は“冬至”です。1年の中で昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。冬至にはかぼちゃを食べる習慣があり、かぼちゃは栄養豊富で、丈夫な身体作りに最適なお野菜です。</p> <p>☆旬の食材 れんこん 牡蠣 ぶり ねぎ ゆず みかん キウイフルーツ</p>							
14 (土)	いじょうじ・いっぴょう会														
16 (月)	きのこのハヤシライス 豆腐スープ ココロコサラダ	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、バター	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、コーン缶、きゅうり、しめじ、ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、中華だしの素、コンソメ、食塩	牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 687 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 29.0 g 塩分 1.4 g								
17 (火)	ごぼうの混ぜご飯 みそ汁(こまつな・油あげ) 豚肉のすき焼き風煮物 もやしとわかめのナムル	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、いわし、米みそ、油揚げ	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 みそ焼きおにぎり 小魚 ほうじ茶	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.0 g 塩分 2.3 g								

