



12月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児	
2	月	星たべよ 牛乳 ご飯 チキンの玉ねぎソースかけ ほうれん草のサラダ 味噌汁(わかめ・豆腐)	米、鶏もも肉、玉葱、ブロッコリー、ほうれん草、人参、コーン、まぐろフレーク、わかめ、豆腐、小麦粉、サラダ油、醤油、みりん、酒、ポン酢、酢、砂糖、だし昆布、花かつお、味噌	さつまいも蒸しパン 牛乳	上新粉、ベーキングパウダー、砂糖、さつまいも、調整豆乳、サラダ油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	513 17.9 249 1.3	583 22.4 237 2.2
3	火	ハーベスト 牛乳 ご飯 たらねぎみそ焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(あさり・玉葱)	米、たら、ねぎ、いんげん、冬瓜、鶏ミンチ、玉葱、あさり、いりごま、味噌、砂糖、みりん、サラダ油、ポン酢、和風だし、醤油、片栗粉、だし昆布、花かつお、味噌	ちまき風 牛乳	米、もち米、豚バラ、水煮だけのこ、干し椎茸、グリーンピース、ごま油、醤油、砂糖、酒、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	435 18.0 211 1.8	504 21.9 191 2.6
4	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 豚大根煮 ゴマ酢和え 味噌汁(あげ・大根)	米、豚バラ、大根、人参、もやし、小松菜、油揚げ、サラダ油、砂糖、醤油、みりん、生姜、すりごま、酢、だし昆布、花かつお、味噌	ももゼリー クラッカー	ゼリーの素(ピーチ)、ルヴァン	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	405 11.1 154 1.1	490 12.8 97 1.6
5	木	ビスコ 牛乳 ご飯 めかじきの煮付け 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・ねぎ)	米、かじき、里芋、絹さや、春雨、さゆり、人参、もやし、キャベツ、ねぎ、和風だし、生姜、砂糖、醤油、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	コーンおにぎり 牛乳	米、コーン、醤油、みりん、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	419 16.0 241 0.6	480 19.4 172 1.0
6	金	ぼたぼた焼き 牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ フルーツポンチ	米、押麦、豚バラ、玉葱、人参、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、ツナフレーク、ミカン缶、桃缶、バナナ、りんご缶、サラダ油、ハヤシフレーク、トマトケチャップ、中濃ソース、酢、砂糖、塩、オリブオイル	黒ゴママカロニ 牛乳	マカロニ、すりごま、砂糖、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	487 14.7 237 0.8	614 17.6 216 1.5
7	土	せんべい 牛乳 焼肉丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(豆腐・ねぎ)	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、人参、チンゲン菜、豆腐、ねぎ、焼肉のたれ、サラダ油、いりごま、砂糖、醤油、ごま油、中華だし、塩	フライドポテト 牛乳	じゃがいも、塩、青のり、サラダ油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	463 13.3 223 1.1	560 16.3 212 1.4
9	月	星たべよ 牛乳 ご飯 鶏肉のバーベキュー炒め スパゲッティサラダ 味噌汁(チンゲン菜・玉葱)	米、鶏肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、スパゲティ、人参、きゅうり、かつおフレーク、チンゲン菜、サラダ油、にんにく、トマトケチャップ、中濃ソース、酒、醤油、砂糖、酢、オリブオイル、だし昆布、花かつお、味噌	ツナおにぎり 牛乳	米、まぐろフレーク、ねぎ、和風だし、醤油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	470 17.5 207 0.9	561 21.5 188 1.3
10	火	豆乳ウエハース 牛乳 ご飯 さわらの照り焼き ねばねば豆腐 味噌汁(わかめ・ねぎ)	米、さわら、ブロッコリー、豆腐、おくら、納豆、うめびしお、わかめ、ねぎ、砂糖、醤油、酒、みりん、サラダ油、ポン酢、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	ビーフン炒め 牛乳	ビーフン、豚ミンチ、人参、玉葱、ピーマン、サラダ油、鶏ガラスープ、塩、醤油、ごま油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	434 18.3 211 1.0	507 22.6 193 1.8
11	水	ハッピーターン 牛乳 焼きうどん 小松菜の磯和え 味噌汁(もやし・あげ)	うどん、豚バラ、キャベツ、玉葱、人参、小松菜、もやし、油揚げ、のり、サラダ油、醤油、みりん、かつお節、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	ひじきおにぎり 牛乳	米、ひじき煮、昆布つゆ、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	487 16.5 260 1.4	549 19.5 265 2.2
12	木	ヨーグルト 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(あげ・切干大根)	米、豚バラ、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース、ほうれん草、もやし、人参、油揚げ、切干大根、和風だし、砂糖、醤油、酒、すりごま、だし昆布、花かつお、味噌	米粉の子子ミ 牛乳	上新粉、玉葱、人参、ねぎ、酢、醤油、砂糖、ごま油、いりごま、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	435 15.0 239 1.1	570 18.7 240 1.6
13	金	ぼたぼた焼き 牛乳 ご飯 魚のオーロラソース さつま揚げの煮物 味噌汁(なめこ・ねぎ)	米、メルルーサ、ほうれん草、さつま揚げ、大根、人参、しいたけ、なめこ、ねぎ、中濃ソース、トマトケチャップ、サラダ油、片栗粉、ハヤシフレーク、砂糖、和風だし、酒、だし昆布、花かつお、味噌、昆布つゆ、醤油	ほろほろクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、サラダ油、グラニュー糖、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	445 15.0 211 0.6	530 18.8 195 1.1
14	土	ビスケット 牛乳 中華丼 白菜のおひたし わかめスープ	米、豚バラ、白菜、玉葱、人参、ピーマン、わかめ、ねぎ、サラダ油、中華だし、塩、醤油、酒、ごま油、片栗粉、昆布つゆ	ヨーグルト風クレープ 牛乳	ヨーグルト風クレープ、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	328 11.2 209 0.5	421 13.5 195 0.9
16	月	星たべよ 牛乳 ご飯 チキンの玉ねぎソースかけ ほうれん草のサラダ 味噌汁(わかめ・豆腐)	米、鶏もも肉、玉葱、ブロッコリー、ほうれん草、人参、コーン、まぐろフレーク、わかめ、豆腐、小麦粉、サラダ油、醤油、みりん、酒、ポン酢、酢、砂糖、だし昆布、花かつお、味噌	さつまいも蒸しパン 牛乳	上新粉、ベーキングパウダー、砂糖、さつまいも、調整豆乳、サラダ油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	513 17.9 249 1.3	583 22.4 237 2.2

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児	
17	火	ハーベスト牛乳 ご飯 たらのねぎみそ焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(あさり・玉葱)	米、たら、ねぎ、いんげん、冬瓜、鶏ミンチ、玉葱、あさり、いりごま、味噌、砂糖、みりん、サラダ油、ポン酢、和風だし、醤油、片栗粉、だし昆布、花かつお、味噌	ちまき風牛乳	米、もち米、豚バラ、水煮だけのこ、干し椎茸、グリーンピース、ごま油、醤油、砂糖、酒、牛乳	I補†-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣△(mg) 鉄(mg)	435 18.0 211 1.8	504 21.9 191 2.6
18	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 豚大根煮 ゴマ酢和え 味噌汁(あげ・大根)	米、豚バラ、大根、人参、もやし、小松菜、油揚げ、サラダ油、砂糖、醤油、みりん、生姜、すりごま、酢、だし昆布、花かつお、味噌	ももゼリークラッカー	ゼリーの素(ピーチ)、ルヴァン	I補†-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣△(mg) 鉄(mg)	405 11.1 154 1.1	490 12.8 97 1.6
19	木	ビスコ牛乳 ご飯 めかじきの煮付け 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・ねぎ)	米、かじき、里芋、絹さや、春雨、きゅうり、人参、もやし、キャベツ、ねぎ、和風だし、生姜、砂糖、醤油、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	コーンおにぎり牛乳	米、コーン、醤油、みりん、牛乳	I補†-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣△(mg) 鉄(mg)	419 16.0 241 0.6	480 19.4 172 1.0
20	金	ぼたぼた焼き牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ フルーツポンチ	米、押麦、豚バラ、玉葱、人参、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、ツナフレーク、ミカン缶、桃缶、バナナ、りんご缶、サラダ油、ハヤシフレーク、トマトケチャップ、中濃ソース、酢、砂糖、塩、オリーブオイル	黒ゴママカロニ牛乳	マカロニ、すりごま、砂糖、牛乳	I補†-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣△(mg) 鉄(mg)	487 14.7 237 0.8	614 17.6 216 1.5
21	土	せんべい牛乳 焼肉丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(豆腐・ねぎ)	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、人参、チンゲン菜、豆腐、ねぎ、焼肉のたれ、サラダ油、いりごま、砂糖、醤油、ごま油、中華だし、塩	フライドポテト牛乳	じゃがいも、塩、青のり、サラダ油、牛乳	I補†-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣△(mg) 鉄(mg)	463 13.3 223 1.1	560 16.3 212 1.4
23	月	星たべよ牛乳 ご飯 鶏肉のバーベキュー炒め スパゲッティサラダ 味噌汁(チンゲン菜・玉葱)	米、鶏肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、スパゲティ、人参、きゅうり、かつおフレーク、チンゲン菜、サラダ油、にんにく、トマトケチャップ、中濃ソース、酒、醤油、砂糖、酢、オリーブオイル、だし昆布、花かつお、味噌	ツナおにぎり牛乳	米、まぐろフレーク、ねぎ、和風だし、牛乳	I補†-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣△(mg) 鉄(mg)	470 17.5 207 0.9	561 21.5 188 1.3
24	火	豆乳ウエハース牛乳 ★誕生日会★ ご飯 煮込み風ハンバーグ ジャーマンポテト 味噌汁(あさり・小松菜) ♡紅まどんな♡	米、豆腐野菜ハンバーグ、玉葱、しめじ、ウインナー、じゃがいも、ピーマン、小松菜、あさり、トマトケチャップ、中濃ソース、砂糖、醤油、酒、鶏がらスープ、塩、だし昆布、花かつお、味噌、紅まどんな	アップルパイジョア	餃子の皮、りんご、砂糖、サラダ油、ジョア	I補†-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣△(mg) 鉄(mg)	460 15.0 271 6.6	522 16.6 205 7.9
25	水	ハッピーターン牛乳 ★クリスマスメニュー★ ピラフ 鶏肉のカレー焼き マカロニグラタン スープ(コーン・キャベツ)	米、玉葱、人参、グリーンピース、鶏もも肉、マカロニ、まぐろフレーク、プロッコリー、しめじ、コーン、キャベツ、ホワイトソース、調整豆乳、パン粉、パセリ、だし昆布、花かつお、醤油、塩、みりん、カレーパウダー、酒、鶏がらスープ	クリスマスケーキ牛乳	ホットケーキミックス、バター入りマーガリン、牛乳、ホイップクリーム、いちご、ココア、片栗粉、砂糖	I補†-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣△(mg) 鉄(mg)	486 19.8 401 0.9	572 25.0 387 1.5
26	木	白い風船牛乳 ご飯 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(あげ・切干大根)	米、豚バラ、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース、ほうれん草、もやし、人参、油揚げ、切干大根、和風だし、砂糖、醤油、酒、すりごま、だし昆布、花かつお、味噌	米粉の子ネミ牛乳	上新粉、玉葱、人参、ねぎ、酢、醤油、砂糖、ごま油、いりごま、牛乳	I補†-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣△(mg) 鉄(mg)	440 15.1 275 1.1	570 18.7 240 1.6
27	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 魚のオーロラソース さつま揚げの煮物 味噌汁(なめこ・ねぎ)	米、メルルーサ、ほうれん草、さつま揚げ、大根、人参、しいたけ、なめこ、ねぎ、中濃ソース、トマトケチャップ、サラダ油、片栗粉、ハヤシフレーク、砂糖、和風だし、酒、だし昆布、花かつお、味噌、昆布つゆ、醤油	ほろほろクッキー牛乳	小麦粉、砂糖、サラダ油、グラニュー糖、牛乳	I補†-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣△(mg) 鉄(mg)	445 15.0 211 0.6	530 18.8 195 1.1
28	土	ビスケット牛乳 中華丼 白菜のおひたし わかめスープ	米、豚バラ、白菜、玉葱、人参、ピーマン、わかめ、ねぎ、サラダ油、中華だし、塩、醤油、酒、ごま油、片栗粉、昆布つゆ	ゼリーせんべい	ゼリー、せんべい	I補†-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣△(mg) 鉄(mg)	314 8.9 121 0.5	412 9.8 52 0.9
						平均		
						I補†-(kcal)	444	532
						蛋白質(g)	15.3	18.6
						加鈣△(mg)	227	200
						鉄(mg)	1.2	1.8

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。