



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
1	火	豆乳ウエハース 牛乳	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁(ﾈｷﾞ・ｺﾏﾂﾅ)	米、豚ﾊﾞﾗ、人参、ごぼう、玉葱、しらたき、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、生姜、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、とうもろこし、かつおﾌﾚｰｸ水煮、小松菜、ﾈｷﾞ、醤油、みりん、酒、和風だし、砂糖、和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、だし昆布、花かつお、味噌	黒ゴママカロニ 牛乳	マカロニ、すりごま、砂糖、牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg)	445 16.2 247 1.4	542 19.7 231 1.7
2	水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 厚揚げの五目炒め ゴマ酢和え すまし汁(ﾎｳﾚﾝｿｳ・ﾄｳﾌ)	米、厚揚げ、豚ﾊﾞﾗ、ﾋﾟｰﾏﾝ、玉葱、人参、もやし、小松菜、すりｺﾞﾏ、ほうれん草、豆腐、ｻﾗﾀﾞ油、中華だし、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ、酒、片栗粉、醤油、砂糖、酢、だし昆布、花かつお、塩	大学芋 牛乳	さつまいも、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、いりｺﾞﾏ、牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg)	424 13.0 238 1.4	497 15.2 228 2.3
3	木	ビスコ 牛乳	ご飯 白身魚の竜田揚げ ひじきのサラダ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾀﾏﾈｷﾞ)	米、白身魚の竜田揚げ、いんげん、ひじき、大根、きゅうり、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、玉葱、ｻﾗﾀﾞ油、昆布つゆ、酢、醤油、砂糖、塩、だし昆布、花かつお、味噌	ココアクリームパン 牛乳	食パン、牛乳、ｺｺｱ、片栗粉、砂糖	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg)	408 14.5 259 0.6	467 16.3 198 1.0
4	金	ぽたぽた焼 牛乳	中華風そぼろ丼 春雨サラダ 味噌汁(ﾊｸｻｲ・ﾜｶﾒ)	米、豚ﾐﾝﾁ、大豆ﾐﾝﾁ、玉葱、ﾋﾟｰﾏﾝ、人参、おろしにんにく、春雨、きゅうり、もやし、白菜、ﾜｶﾒ、ｻﾗﾀﾞ油、醤油、砂糖、中華だし、酢、ｺﾞﾏ油、だし昆布、花かつお、味噌	塩昆布おにぎり 牛乳	米、塩こんぶ、醤油、ｺﾞﾏ油、いりｺﾞﾏ、牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg)	468 20.3 247 1.6	572 25.9 242 2.4
5	土	せんべい 牛乳	焼きうどん ほうれん草ともやしのおひたし オニオンスープ	冷凍うどん、豚ﾊﾞﾗ、ｷｬﾍﾞﾂ、玉葱、人参、ほうれん草、もやし、ﾜｶﾒ、ｻﾗﾀﾞ油、醤油、みりん、昆布つゆ、野菜ﾌﾞｲﾖﾝ、塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、ｻﾗﾀﾞ油、牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg)	466 13.4 214 0.5	520 15.8 199 1.1
7	月	星たべよ 牛乳	ご飯 たらの甘酢あんかけ さつま揚げの煮物 味噌汁(ｱｹﾞ・ﾀﾞｲｺﾝ)	米、たら、しいたけ、玉葱、小松菜、人参、さつま揚げ、大根、油揚げ、ｻﾗﾀﾞ油、鶏ガラｽｰﾌﾟ、砂糖、醤油、酢、片栗粉、和風だし、酒、だし昆布、花かつお、味噌	おかかむすび 牛乳	米、かつお節、醤油、牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg)	416 16.3 208 0.7	481 20.4 188 1.0
8	火	ハーベスト 牛乳	ご飯 プルコギ チンゲン菜のナムル わかめスープ	米、豚ﾊﾞﾗ、玉葱、人参、にら、おろしにんにく、チンゲン菜、もやし、ﾜｶﾒ、ﾈｷﾞ、醤油、砂糖、酒、味噌、ｺﾞﾏ油、ｻﾗﾀﾞ油、いりｺﾞﾏ、中華だし、塩	ふラスク(ココア) 牛乳	麩、砂糖、ﾊﾞﾀｰ入りﾏｰｶﾞﾘﾝ、ｺｺｱ、牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg)	464 14.1 218 0.9	577 17.1 205 1.3
9	水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 鶏肉のバーベキュー炒め ねばねば豆腐 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ・ﾀﾏﾈｷﾞ)	米、鶏小間肉、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾋﾟｰﾏﾝ、人参、玉葱、おろしにんにく、豆腐、ｵｸﾗ、きざみ納豆、ﾁﾝｹﾞﾝ菜、ｻﾗﾀﾞ油、ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ、中濃ｿｰｽ、酒、梅びしお、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	練乳ミルクッキー 牛乳	ﾊﾞﾀｰ入りﾏｰｶﾞﾘﾝ、砂糖、小麦粉、練乳、牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg)	447 15.2 219 0.8	523 19.3 200 1.4
10	木	白い風船 牛乳	キーマカレー チーズサラダ あさりと野菜のスープ	米、豚ﾐﾝﾁ、大豆ﾐﾝﾁ、じゃがいも、玉葱、人参、おろしにんにく、おろししょうが、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり、ﾚｰｽﾞﾝ、とうもろこし、ﾁｰｽﾞ、ｱｻﾘ、ﾁﾝｹﾞﾝ菜、白菜、ｻﾗﾀﾞ油、ﾄﾏﾄｿｰｽ、砂糖、中濃ｿｰｽ、醤油、ｶﾚｰﾌﾙｰｸ、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、野菜ﾌﾞｲﾖﾝ、塩	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、いりｺﾞﾏ、牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg)	507 19.6 308 2.3	631 24.8 280 3.8
11	金	ぽたぽた焼 牛乳	ご飯 かれいの煮つけ 小松菜の胡麻よごし 味噌汁(ﾜｶﾒ・ﾄｳﾌ)	米、かれい、おろししょうが、さといも、小松菜、もやし、人参、ﾜｶﾒ、豆腐、和風だし、砂糖、醤油、みりん、酒、すりｺﾞﾏ、だし昆布、花かつお、味噌	青のりポテト 牛乳	じゃがいも、ｻﾗﾀﾞ油、塩、あおさのり、牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg)	357 13.6 224 1.0	437 16.6 214 1.4
12	土	ビスケット 牛乳	焼肉丼 チンゲン菜の中華和え 中華スープ	米、豚ﾊﾞﾗ、玉葱、ﾋﾟｰﾏﾝ、人参、おろしにんにく、ﾁﾝｹﾞﾝ菜、もやし、いりｺﾞﾏ、ﾜｶﾒ、ﾈｷﾞ、ｻﾗﾀﾞ油、醤油、砂糖、みりん、酢、ｺﾞﾏ油、中華だし、塩	プリン ソフトサラダ	プリン、ソフトサラダ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg)	415 11.0 273 0.7	534 12.5 208 1.0
14	月	星たべよ 牛乳	ご飯 メルルーサのみりん焼き 高野豆腐のカレー煮 味噌汁(ﾜｶﾒ・ｱｻﾘ)	米、ﾒﾙﾙｰｻ、おろししょうが、いりｺﾞﾏ、ほうれん草、高野豆腐、玉葱、人参、ﾁﾝｹﾞﾝ菜、ﾜｶﾒ、あさり、みりん、醤油、昆布つゆ、ｻﾗﾀﾞ油、砂糖、ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ、塩、片栗粉、だし昆布、花かつお、味噌	ツナおにぎり 牛乳	米、醤油、ﾈｷﾞ、かつおﾌﾚｰｸ、和風だし、牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg)	447 20.8 265 2.4	527 26.3 278 3.5
15	火	豆乳ウエハース 牛乳	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁(ﾈｷﾞ・ｺﾏﾂﾅ)	米、豚ﾊﾞﾗ、人参、ごぼう、玉葱、しらたき、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、生姜、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、とうもろこし、かつおﾌﾚｰｸ水煮、小松菜、ﾈｷﾞ、醤油、みりん、酒、和風だし、砂糖、和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、だし昆布、花かつお、味噌	黒ゴママカロニ 牛乳	マカロニ、すりごま、砂糖、牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg)	445 16.2 247 1.4	542 19.7 231 1.7

※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
16	水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 厚揚げの五目炒め ゴマ酢和え すまし汁(ホウレンソウ・トウフ)	米、厚揚げ、豚バラ、ピーマン、玉葱、人参、もやし、小松菜、すりゴマ、ほうれん草、豆腐、サラダ油、中華だし、オイスターソース、酒、片栗粉、醤油、砂糖、酢、だし昆布、花かつお、塩	大学芋 牛乳	さつまいも、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、いりゴマ、牛乳	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	424 13.0 238 1.4	497 15.2 228 2.3
17	木	ヨーグルト	ご飯 白身魚の竜田揚げ ひじきのサラダ 味噌汁(キャベツ・タマネギ)	米、白身魚の竜田揚げ、いんげん、ひじき、大根、きゅうり、人参、キャベツ、玉葱、サラダ油、昆布つゆ、酢、醤油、砂糖、塩、だし昆布、花かつお、味噌	ココアクリームパン 牛乳	食パン、牛乳、ココア、片栗粉、砂糖	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	373 14.3 200 0.6	467 16.3 195 1.0
18	金	ぽたぽた焼 牛乳	中華風そぼろ丼 春雨サラダ 味噌汁(ハクサイ・ワカメ)	米、豚ミンチ、大豆ミンチ、玉葱、ピーマン、人参、おろしにんにく、春雨、きゅうり、もやし、白菜、ワカメ、サラダ油、醤油、砂糖、中華だし、酢、ゴマ油、だし昆布、花かつお、味噌	塩昆布おにぎり 牛乳	米、塩こんぶ、醤油、ゴマ油、いりゴマ、牛乳	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	468 20.3 247 1.6	572 25.9 242 2.4
19	土	せんべい 牛乳	焼きうどん ほうれん草ともやしのおひたし オニオンスープ	冷凍うどん、豚バラ、キャベツ、玉葱、人参、ほうれん草、もやし、ワカメ、サラダ油、醤油、みりん、昆布つゆ、野菜ブイヨン、塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	466 13.4 214 0.5	520 15.8 199 1.1
21	月	星たべよ 牛乳	ご飯 たらの甘酢あんかけ さつま揚げの煮物 味噌汁(アゲ・ダイコン)	米、たら、しいたけ、玉葱、小松菜、人参、さつま揚げ、大根、油揚げ、サラダ油、鶏ガラスープ、砂糖、醤油、酢、片栗粉、和風だし、酒、だし昆布、花かつお、味噌	おかかむすび 牛乳	米、かつお節、醤油、牛乳	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	416 16.3 208 0.7	481 20.4 188 1.0
22	火	ハーベスト 牛乳	ご飯 プルコギ チンゲン菜のナムル わかめスープ	米、豚バラ、玉葱、人参、にら、おろしにんにく、チンゲン菜、もやし、ワカメ、ネギ、醤油、砂糖、酒、味噌、ゴマ油、サラダ油、いりゴマ、中華だし、塩	ふラスク(ココア) 牛乳	麸、砂糖、バター入りマーガリン、ココア、牛乳	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	464 14.1 218 0.9	577 17.1 205 1.3
23	水	ハッピーターン 牛乳	★誕生会★ 菜飯ご飯 鶏の唐揚げ ねばねば豆腐 野菜わん(ニンジン・ダイコン) ★バナナ★	米、菜飯ふりかけ、鶏のから揚げ、ほうれん草、豆腐、オクラ、きざみ納豆、大根、人参、ごぼう、油揚げ、ネギ、昆布つゆ、梅びしお、だし昆布、花かつお、醤油、塩、バナナ	スコーン ジョア	ホットケーキミックス、豆腐、サラダ油、ココア、ジョア	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	434 15.2 416 5.7	483 17.2 349 6.3
24	木	ビスコ 牛乳	★クリスマスメニュー★ カレーピラフ もみの木ハンバーグ マカロニグラタン コンソメスープ(ニンジン・タマネギ)	米、玉葱、人参、ハンバーグ、グリンピース、とうもろこし、マカロニ、かつおフレーク、ブロッコリー、鶏ガラスープ、カレーパウダー、醤油、塩、トマトケチャップ、ホワイトソース、牛乳、パン粉、ドライパセリ、野菜ブイヨン	クリスマスケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、いちご、バター入りマーガリン、牛乳、砂糖、ホイップクリーム、ココア、片栗粉	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	555 21.1 649 9.2	642 23.9 595 9.6
25	金	ぽたぽた焼 牛乳	ご飯 かれいの煮つけ 小松菜の胡麻よごし 味噌汁(ワカメ・トウフ)	米、かれい、おろししょうが、さといも、小松菜、もやし、人参、ワカメ、豆腐、和風だし、砂糖、醤油、みりん、酒、すりゴマ、だし昆布、花かつお、味噌	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、いりゴマ、牛乳	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	446 16.1 252 1.3	526 19.1 242 1.7
26	土	ビスケット 牛乳	焼肉丼 チンゲン菜の中華和え 中華スープ	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、人参、おろしにんにく、チンゲン菜、もやし、いりゴマ、ワカメ、ネギ、サラダ油、醤油、砂糖、みりん、酢、ゴマ油、中華だし、塩	プリン ソフトサラダ	プリン、ソフトサラダ	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	415 11.0 273 0.7	534 12.5 208 1.0
28	月	星たべよ 牛乳	ご飯 メルルーサのみりん焼き 高野豆腐のカレー煮 味噌汁(ワカメ・アサリ)	米、メルルーサ、おろししょうが、いりゴマ、ほうれん草、高野豆腐、玉葱、人参、チンゲン菜、ワカメ、あさり、みりん、醤油、昆布つゆ、サラダ油、砂糖、カレーパウダー、塩、片栗粉、だし昆布、花かつお、味噌	みかんゼリー ソフトサラダ	ゼリーの素、ソフトサラダ	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	352 14.6 178 2.1	437 18.7 136 3.2

※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。

	平均	
エネルギー(kcal)	438	524
蛋白質(g)	15.6	18.8
カルシウム(mg)	261	237
鉄(mg)	1.7	2.3