



12月の献立表



日付	曜日	午後おやつ	献立	黄のグループ (力のもとになる)	赤のグループ (体をつくるもと)	緑のグループ (体を元気にする)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	捕食 ☆
1	金	牛乳 おふラスク	鶏肉の甘辛焼き ブロッコリーのごま和え 麦ご飯 舞茸と野菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖 ごま	鶏肉 味噌	ねぎ ブロッコリー 人参 かぶ 舞茸 水菜 フルーツ	539 21.4	麦茶 パン
2	土	牛乳 お菓子	焼き肉丼 サラダ 豆腐とねぎの味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 豆腐 味噌	しょうが 玉ねぎ レタス いんげん 大根 フルーツ	538 20.6	麦茶 パン
4	月	牛乳 誕生日ケーキ	白身魚のチーズパン粉焼き チキンサラダ 麦ご飯 野菜スープ フルーツ	米 押麦 油 パン粉 砂糖 オリーブ油	白身魚 ベーコン 粉チーズ ささ身	パセリ レタス きゅうり トマト コーン セロリ 人参 玉ねぎ フルーツ	577 22.6	麦茶 パン
5	火	牛乳 お好み焼き	かぼちゃと豚肉の煮物 白菜の煮びたし 麦ご飯 わかめの味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖	豚肉 味噌 かつお節	かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 わかめ しいたけ ねぎ フルーツ	539 20.2	麦茶 せんべい
6	水	牛乳 シュガートースト	厚揚げと野菜の中華炒め ブロッコリーの磯和え ご飯 茸と卵のスープ フルーツ	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ 卵	きゃべつ 人参 しめじ ねぎ ブロッコリー のり にんにく しょうが えのき しいたけ フルーツ	540 21.5	麦茶 ビスケット
7	木	牛乳 寒天ゼリー	そばろご飯 かぶときゅうりの浅漬け 根菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖	鶏肉 卵 味噌	しょうが かぶ きゅうり 人参 大根 ごぼう フルーツ	540 20.8	麦茶 パン
8	金	牛乳 ゆかりおにぎり	ぶりと長芋の揚げ物 春菊のごま和え 麦ご飯 なすの味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖 長芋 ごま じゃがいも (乳)	ぶり 味噌	ほうれん草 春菊 なす 玉ねぎ 舞茸 フルーツ	504 20.7	麦茶 パン
9	土	牛乳 お菓子	豚肉のしょうが焼き サラダ 麦ご飯 白菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油	豚肉 味噌	しょうが レタス きゅうり トマト 白菜 フルーツ	540 20.5	麦茶 パン
11	月	牛乳 パン	韓国風豚の味噌焼き 白菜サラダ 麦ご飯 わかめスープ フルーツ	米 押麦 油 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 味噌	にら ねぎ にんにく 白菜 きゅうり コーン 万能ねぎ わかめ フルーツ	540 20.2	麦茶 パン
12	火	牛乳 餃子の皮ピザ	筑前煮 きゃべつのおかか和え ご飯 水菜の味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖 里芋 じゃがいも (乳)	鶏肉 味噌 かつお節 さつま揚げ ちくわ (幼)	人参 筍 干しいたけ れんこん (幼) ごぼう (幼) きゃべつ 水菜 玉ねぎ フルーツ	536 22.7	麦茶 せんべい
13	水	牛乳 五平もち	魚のしょうが焼き 卵の花 麦ご飯 大根の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖 ごま	魚 油揚げ おから 味噌	しょうが 人参 ねぎ ほうれん草 大根 えのき フルーツ	545 22.9	麦茶 ビスケット
14	木	牛乳 ドーナツ	スパゲティミートソース サラダ かぶとベーコンのスープ フルーツ	スパゲティ バター 油 砂糖	合挽き ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ パセリ マッシュルーム レタス ブロッコリー トマト セロリ フルーツ	543 21.8	麦茶 パン
15	金	牛乳 のりごまクッキー	鶏のねぎ塩焼き 野菜炒め 納豆ご飯 なめことねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 油	鶏肉 納豆 味噌	きゃべつ ピーマン 人参 もやし なめこ ねぎ フルーツ	537 21.3	麦茶 パン
16	土	牛乳 お菓子	焼きそば サラダ コーンスープ フルーツ	中華麺 油	豚肉	玉ねぎ 人参 きゃべつ レタス ブロッコリー トマト コーン フルーツ	541 21.5	麦茶 パン
18	月	牛乳 おにぎり	豆腐チゲ 青梗菜の卵炒め ご飯 フルーツ	米 押麦 油 ごま油	豚肉 卵 豆腐 味噌	大根 人参 白菜 椎茸 にら ねぎ にんにく しめじ 青梗菜 玉ねぎ フルーツ	542 21.7	麦茶 パン
19	火	牛乳 クリスマスおやつ	フライドチキン コーンサラダ ご飯 ミネストローネ フルーツ	米 油 オリーブ油 砂糖	鶏肉 卵 ベーコン	きゅうり レタス コーン 玉ねぎ きゃべつ フルーツ	575 20.1	麦茶 せんべい
20	水	牛乳 いもようかん	魚の煮付け 根菜のきんぴら 麦ご飯 なすとねぎの味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖 じゃがいも (乳)	魚 味噌	ごぼう れんこん にんじん なす えのき ねぎ フルーツ	531 21.1	麦茶 ビスケット
21	木	牛乳 クラッカーサンド	鶏手羽と大根の煮物 小松菜のおかか和え わかめとなめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	鶏肉 かつお節 味噌	大根 小松菜 人参 もやし なめこ わかめ フルーツ	539 22.0	麦茶 パン
22	金	牛乳 パン	魚の柚子味噌焼き かぼちゃの甘煮 麦ご飯 油揚げと野菜のすまし汁 フルーツ	米 押麦 砂糖	魚 油揚げ 味噌	ゆず かぼちゃ 水菜 かぶ ねぎ えのき フルーツ	539 21.5	麦茶 パン
23	土	牛乳 お菓子	煮込みうどん 切り昆布の煮物 フルーツ	うどん 油 砂糖 ごま油	鶏肉 豚肉 油揚げ	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 切り昆布 フルーツ	533 20.4	麦茶 パン
25	月	牛乳 マカロニきなこ	八宝菜 叩ききゅうり ご飯 かき玉スープ フルーツ	米 油 ごま油 砂糖	豚肉 卵	白菜 玉ねぎ 筍 人参 しいたけ ピーマン ねぎ しょうが にんにく きゅうり わかめ フルーツ	536 21.0	麦茶 パン
26	火	牛乳 バナナケーキ	魚の漬け焼き 切干大根の煮物 麦ご飯 野菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖	魚 油揚げ 味噌	切干大根 しいたけ 人参 玉ねぎ 水菜 フルーツ	552 21.2	麦茶 せんべい
27	水	牛乳 レーズンパン	チキンカレーライス ツナサラダ きこのスープ フルーツ	米 バター カレールー じゃがいも	鶏肉 ツナ	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 レタス きゅうり トマト えのき しめじ フルーツ	568 20.2	麦茶 ビスケット
28	木	牛乳 おにぎり	魚のごま風味焼き ブロッコリーのお浸し 麦ご飯 きゃべつの味噌汁 フルーツ	米 押麦 油	鮭 豚肉 味噌 かつお節	ブロッコリー 人参 きゃべつ 舞茸 ごぼう フルーツ	533 22.0	麦茶 パン



★22日(金)冬至 1年で1番昼が短い日です。『ん』の付くもの(南瓜(なんきん)、人参、れんこん)などを食べて邪気を払う風習があります。

★季節の食材(だいこん はくさい れんこん ほうれんそう こまつな たら みかん)

※園での栄養摂取量 3歳児以上540kcal,1日の40%を目標としています。1・2歳児は500kcal,1日の50%を目標としています。

※乳児は午前中のおやつに牛乳を飲んでます。 ※食べたことのない食材はご家庭でお試ください。

※食材料及び園行事により、献立を変更する場合があります。 ☆補食は19時以降の延長保育のお子さんに提供しています。

