




12月献立表



浦和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価
1	金	ちらし寿司 ほうれん草のごま和え けんちん汁 バイナップル	米、にんじん、しいたけ、れんこん、カニカマ、卵、グリーンピース、酢、砂糖、しょうゆ、ほうれん草、ちくわ、白ごま、だし汁、豆腐、豚肉、ねぎ、里芋、大根、みりん、バイナップル缶、小麦粉、片栗粉、ニラ、しらす、ごま油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チヂミ 牛乳	エネルギー452kcal 蛋白16.2g 脂質11.3g 炭水化物71.6g 食塩2.7g
2	土	コーンラーメン カリフラワーのサラダ フルーツ(バナナ)	中華麺、豚肉、玉ねぎ、にんじん、わかめ、もやし、鶏がらスープの素、カリフラワー、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー416kcal 蛋白13.7g 脂質13.5g 炭水化物68.8g 食塩0.9g
4	月	ごはん さばの生姜煮 かぼちゃ煮 根菜のみそ汁 白桃	米、さば、生姜、砂糖、みりん、かぼちゃ、追いがつおつゆ、だいこん、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ、白桃缶、ポップコーン、にぼし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 (0・1歳児：卵ポーロ)	エネルギー492kcal 蛋白19.0g 脂質15.5g 炭水化物68.2g 食塩2.1g
5	火	焼うどん ほうれん草と白菜の中華和え かきたま汁 フルーツヨーグルト	うどん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ちくわ、サラダ油、焼きそばソース、かつお節、ほうれん草、白菜、しょうゆ、ごま油、豆腐、しめじ、卵、片栗粉、だし汁、みりん、プレーンヨーグルト、砂糖、りんご、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	焼りんごのケーキ 牛乳	エネルギー467kcal 蛋白14.1g 脂質9.5g 炭水化物80.9g 食塩3.4g
6	水	ごはん 鶏のからあげ マカロニサラダ わかめスープ みかん缶	米、鶏肉、卵、小麦粉、しょうが、しょうゆ、サラダ油、マカロニ、にんじん、コーン、きゅうり、マヨネーズ、ドレッシング、わかめ、竹の子、しいたけ、鶏がらスープの素、みかん缶、ブルーチェ(みかん)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ブルーチェ(みかん)麦茶	エネルギー486kcal 蛋白12.5g 脂質17.0g 炭水化物70.9g 食塩0.7g
7	木	豚丼 ブロッコリーのボン酢和え ほうれん草のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	米、豚肉、玉ねぎ、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、ブロッコリー、にんじん、ボン酢、ほうれん草、はんぺん、だし汁、オレンジ、黒ゴマペースト、ゼラチン、卵、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	黒ゴマプリン 麦茶	エネルギー456kcal 蛋白21.6g 脂質12.9g 炭水化物65.3g 食塩1.8g
8	金	★けんぎ献立★ パン ロールキャベツ(3~5歳) 肉だんごのスープ(完~2歳) 白菜のサラダ りんご	パン、キャベツ、鶏ひき肉、卵、小麦粉、パン粉、玉ねぎ、コンソメ、ケチャップ、ブロッコリー、白菜、にんじん、レーズン、卵不使用マヨネーズ、りんご缶、米、菜飯、しらす、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(菜飯) チーズ 麦茶	エネルギー421kcal 蛋白12.7g 脂質9.0g 炭水化物73.5g 食塩1.9g
9	土	肉うどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳、	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー407kcal 蛋白12.0g 脂質15.8g 炭水化物54.3g 食塩3.0g
11	月	ごはん 豚肉の旨塩炒め 白菜のマヨボンサラダ 豆腐のすまし汁 バイナップル	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、鶏がらスープの素、白菜、きゅうり、卵不使用マヨネーズ、味ぼん、豆腐、大根、ねぎ、だし汁、しょうゆ、片栗粉、ロールパン、サラダ油、砂糖、きな粉、牛乳、	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	揚げパン 牛乳	エネルギー559kcal 蛋白13.0g 脂質20.2g 炭水化物82.7g 食塩1.2g
12	火	煮込みうどん カリフラワーの和え物 オレンジゼリー	うどん、豚肉、油揚げ、白菜、にんじん、しめじ、ねぎ、追いがつおつゆ、しょうゆ、カリフラワー、ピーマン、赤ピーマン、黄色ピーマン、ピーマン、オレンジゼリー、米粉、小豆、砂糖、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	米粉の小豆クッキー 牛乳	エネルギー497kcal 蛋白19.2g 脂質13.2g 炭水化物75.1g 食塩2.1g
13	水	チキンカレー コーンサラダ フルーツヨーグルト	米、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、サラダ油、カレーパウダー、キャベツ、コーン、きゅうり、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、みかん缶、砂糖、牛乳、卵、	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	プリン 麦茶	エネルギー614kcal 蛋白21.1g 脂質19.5g 炭水化物88.6g 食塩2.1g
14	木	ごはん さんまの生姜煮 ほうれん草のおかか和え もやしとわかめのみそ汁 フルーツ(バナナ)	米、さんま、生姜、みりん、砂糖、しょうゆ、ほうれん草、にんじん、かつお節、しょうゆ、もやし、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ、バナナ、米粉、さつまいも、黒ゴマ、豆乳、ベーキングパウダー、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー479kcal 蛋白17.8g 脂質15.0g 炭水化物68.6g 食塩1.7g

15	金	行事食(クリスマス) カレーピラフ 星のハンバーグ クリスマスサラダ コンソメスープ フルーツポンチ		米、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、カレー粉、鶏がらスープの素、鶏肉、小麦粉、パン粉、ケチャップ、じゃがいも、ブロッコリー、ドレッシング、マヨネーズ、ほうれん草、コンソメスープ、オレンジジュース、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、いちご、寒天、米粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖、生クリーム、卵、ココアパウダー、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	クリスマスケーキ 牛乳	エネルギー633kcal 蛋白17.5g 脂質24.7g 炭水化物86.1g 食塩2.6g
16	土	わかめラーメン ブロッコリーのおかか和え フルーツ(バナナ)		中華麺、豚肉、玉ねぎ、わかめ、ねぎ、鶏がらスープの素、ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ、バナナ、おやつ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー396kcal 蛋白14.1g 脂質11.4g 炭水化物58.0g 食塩1.8g
18	月	お野菜たっぷりスパゲッティ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ バイナップル		スパゲッティ、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、なす、赤ピーマン、黄色ピーマン、トマト、トマト缶、鶏がらスープの素、ブロッコリー、カニカマ、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、キャベツ、じゃがいも、コンソメスープ、バイナップル缶、米、ゆかり、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(ゆかり) チーズ 麦茶	エネルギー519kcal 蛋白16.7g 脂質8.9g 炭水化物92.5g 食塩3.0g
19	火	ごはん 肉じゃが いんげんのごま和え 豆腐のみそ汁 フルーツ(オレンジ)		米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、みりん、砂糖、しょうゆ、だし汁、いんげん、白ごま、ちくわ、豆腐、わかめ、ねぎ、みそ、食パン、砂糖、バター、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク 牛乳	エネルギー511kcal 蛋白22.7g 脂質12.7g 炭水化物78.1g 食塩1.8g
20	水	ごはん さばのみそ煮 里芋煮 ほうれん草のすまし汁 りんご		米、さば、みりん、みそ、砂糖、里芋、グリーンピース、、だし汁、しょうゆ、ほうれん草、えのき、にんじん、りんご、マカロニ、きな粉、ココアパウダー、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニココア 牛乳	エネルギー551kcal 蛋白17.0g 脂質18.6g 炭水化物79.1g 食塩2.0g
21	木	パン メンチカツ カリフラワーのツナマヨサラダ ポトフ みかん		パン、鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、キャベツ、小麦粉、パン粉、サラダ油、とんかつソース、カリフラワー、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、大根、ウィンナー、グリーンピース、コンソメスープ、みかん缶、米、みそ、みりん、片栗粉、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	五平餅 チーズ 麦茶	エネルギー609kcal 蛋白18.6g 脂質18.5g 炭水化物90.7g 食塩3.3g
22	金	★冬至 ごはん 照り焼きチキン かぼちゃサラダ もやしのみそ汁 フルーツヨーグルト		米、鶏肉、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、かぼちゃ、レーズン、卵不使用マヨネーズ、もやし、油揚げ、ねぎ、みそ、プレーンヨーグルト、黄桃缶、玉ねぎ、コーン、ピーマン、赤ピーマン、黄色ピーマン、ツナフレーク、トマトケチャップ、チーズ、、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ライスピザ 麦茶	エネルギー589kcal 蛋白20.4g 脂質18.6g 炭水化物84.4g 食塩2.1g
23	土	肉うどん ほうれん草の和え物 フルーツ(バナナ)		うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー356kcal 蛋白11.1g 脂質10.7g 炭水化物53.2g 食3.2g
25	月	ごはん トマトソースハンバーグ 大豆サラダ じゃがいものみそ汁 りんご		米、鶏ひき肉、豚ひき肉、小麦粉、パン粉、玉ねぎ、トマトソース、大豆、きゅうり、にんじん、チーズ、しょうゆ、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、わかめ、油揚げ、ねぎ、みそ、だし汁、りんご、小麦粉、牛乳、卵、砂糖、りんごペースト	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	りんごブチケーキ 牛乳	エネルギー635kcal 蛋白22.7g 脂質15.9g 炭水化物99.6g 食2.5g
26	火	マーボー豆腐丼 春雨サラダ ワンタンスープ バイナップル		米、豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、鶏がらスープの素、砂糖、しょうゆ、みりん、みそ、片栗粉、ごま油、春雨、きゅうり、コーン、卵不使用マヨネーズ、ワンタンの皮、しいたけ、バイナップル缶、うどん、わかめ、かまぼこ、追いがつおつゆ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	うどん 麦茶	エネルギー445kcal 蛋白12.1g 脂質11.5g 炭水化物73.7g 食塩2.3g
27	水	ごはん ぶりの甘酢あんかけ カリフラワーの和え物 かきたま汁 りんご		米、ぶり、酢、砂糖、しょうゆ、片栗粉、カリフラワー、にんじん、枝豆、豆腐、しめじ、卵、だし汁、みりん、りんご缶、わかめ、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(わかめ) チーズ 麦 茶	エネルギー557kcal 蛋白16.8g 脂質11.7g 炭水化物95.5g 食塩2.1g
28	木	そばろ丼 ブロッコリーのおかか和え ほうれん草のみそ汁 みかん		米、鶏ひき肉、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、ブロッコリー、かつお節、追いがつおつゆ、ほうれん草、にんじん、油揚げ、だし汁、みそ、みかん缶、マカロニ、きな粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉 牛乳	エネルギー427kcal 蛋白14.2g 脂質12.4g 炭水化物66.1g 食塩1.5g

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。

給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。
乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

