

12 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/g)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 金	麻婆豆腐焼きそば チンゲン菜のスープ キャベツの中華風和え りんご	焼きそばめん ジャがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	牛乳 豆腐 豚ひき肉 しらす みそ	たまねぎ りんご キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ きゅうり わかめ しょうが	酢 しょうゆ 酒 塩 中華だしの素	牛乳 コンソメフライドポテト	511.8(437.0) 21.1(18.5) 16.4(15.0) 1.8(1.4)
02 土	豚肉のしょうが焼き丼 さつまいもとわかめのみそ汁 きゅうりとコーンのサラダ バナナ	米 さつまいも 麩 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 みそ	バナナ たまねぎ きゅうり コーン にんじん ねぎ しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒	牛乳 ココアラスク	560.1(485.1) 16.7(15.4) 17.0(16.0) 1.5(1.1)
04 月	ごはん もやしのみそ汁 たらの煮つけ 昆布の煮物 オレンジ	さつまいも 米 砂糖 バター ごま油	牛乳 たら ちくわ みそ	オレンジ もやし しめじ にんじん こんぶ わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	牛乳 おさつシュガーバター	501.2(422.2) 17.5(15.1) 10.3(10.7) 1.7(1.3)
05 火	ごはん かぶのみそ汁 肉じゃが 白菜のおかか和え みかん	じゃがいも 米 砂糖 油	ヨーグルト 豚肉 みそ 油揚げ かつお節 牛乳	みかん はくさい かぶ わかめ バナナ たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり グリーンピース	だし汁 しょうゆ みりん	麦茶 バナナヨーグルト	527.0(438.2) 23.7(20.6) 12.3(12.3) 1.9(1.4)
06 水	さばカレーライス ほうれん草のスープ マカロニサラダ りんご	米 ホットケーキミックス じゃがいも マカロニ マヨネーズ 油	牛乳 さば	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう きゅうり りんご	カレールー コンソメ 塩	牛乳 コーン蒸しパン	587.1(487.9) 16.1(14.5) 13.9(13.6) 2.2(1.7)
07 木	ごはん わかめのみそ汁 さわらの西京焼き 小松菜ともやしのあえ物 オレンジ	米 食パン マヨネーズ 砂糖	牛乳 さわら チーズ みそ	もやし オレンジ こまつな たまねぎ にんじん コーン わかめ あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 酒	牛乳 青のりトースト	490.7(409.3) 21.4(18.7) 14.0(13.4) 2.1(1.7)
08 金	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ポテトサラダ みかん	米 スパゲティ コンソメスープ マヨネーズ 油 砂糖	鶏ひき肉 しらす 牛乳	みかん たまねぎ にんじん きゅうり コーン	ケチャップ しょうゆ ソース コンソメ 酒 塩	麦茶 人参としらすの御飯	561.1(467.7) 14.9(13.7) 9.5(9.8) 1.9(1.5)
09 土	味噌ラーメン もやしの和え物 バナナ	中華めん 米 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 さけ 煮干し みそ 牛乳	もやし バナナ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが	酢 中華だしの素 しょうゆ 塩	麦茶 鮭ごまおにぎり 小魚	517.2(446.9) 20.0(17.6) 5.9(7.3) 2.3(1.9)
11 月	ごはん じゃがいものすまし汁 鶏肉の照り焼き キャベツの昆布あえ バナナ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉	りんごジュース バナナ キャベツ こまつな にんじん 塩こんぶ かんてん しょうが きゅうり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 りんごゼリー ウエハース	539.0(444.4) 18.4(15.6) 12.9(12.1) 1.6(1.3)
12 火	ごはん コーンスープ ホワイトソースの煮込みハンバーグ 白菜のごまマヨサラダ みかん	米 ホットケーキミックス 片栗粉 砂糖 ごま マヨネーズ パン粉	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 クリームチーズ 卵 きな粉	みかん はくさい たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん きゅうり パセリ	コンソメ しょうゆ 塩 しょうゆ	牛乳 きなこチーズケーキ	613.3(507.9) 19.5(17.2) 19.5(17.8) 1.6(1.3)
13 水	ごはん もやしのみそ汁 あじの煮つけ 小松菜とコーンのごま和え りんご	じゃがいも 米 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 あじ みそ	こまつな もやし にんじん コーン わかめ しょうが あおのり りんご	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 のり塩ポテト	505.9(439.8) 20.5(17.5) 10.6(10.7) 1.9(1.4)
14 木	パン 野菜スープ コンソメガーリックチキン さつまいものココロサラダ みかん	ロールパン さつまいも 米 マヨネーズ	鶏肉 煮干し チーズ 牛乳	みかん にんじん キャベツ えのきたけ きゅうり パセリ コーン こんぶ のり にんにく	コンソメ 塩	麦茶 こんぶおにぎり 小魚	437.8(384.2) 17.1(15.7) 10.0(10.6) 2.8(2.3)
15 金	麦ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のマヨコーン焼き ひじきと玉ねぎのサラダ バナナ	米 マカロニ 押麦 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐	バナナ たまねぎ コーン ごまつな キャベツ にんじん ひじき	だし汁 しょうゆ 酢 塩	牛乳 みたらしマカロニ	479.7(413.1) 20.1(17.1) 10.7(10.8) 1.8(1.3)
16 土	鶏の照り焼き丼 だいごんのみそ汁 根菜の煮物 オレンジ	米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	だいごん とうもろこし にんじん たまねぎ オレンジ れんこん のり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 ポップコーン	491.6(435.1) 20.0(18.1) 13.0(12.9) 2.0(1.6)
18 月	ごはん 麩のみそ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 りんご	米 麩 オリーブ油 砂糖	牛乳 さば チーズ 油揚げ 大豆 みそ	ほうれんそう にんじん ねぎ ひじき りんご	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 お麩チーズラスク	517.3(454.8) 22.7(20.2) 17.3(16.3) 1.7(1.3)
19 火	ごはん コンソメスープ 鶏肉の青のりマヨ焼き キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 マカロニ マヨネーズ 油	鶏肉 ツナ缶 牛乳	キャベツ オレンジ にんじん たまねぎ トマト きゅうり コーン えのきたけ	ケチャップ 酢 ソース 塩 コンソメ カレー粉	麦茶 トマトソースマカロニ	490.8(416.4) 17.8(16.1) 12.5(12.8) 1.2(0.9)
20 水	パン トマトスープ さげのポテトグラタン コールスローサラダ バナナ	じゃがいも ロールパン ホットケーキミックス マヨネーズ バター 砂糖 油	牛乳 さけ 卵 ホイップクリーム ツナ缶 チーズ	キャベツ バナナ たまねぎ トマト いちご にんじん コーン パセリ	コンソメ 塩	牛乳 クリスマスケーキ	554.7(491.5) 21.0(19.3) 21.0(19.6) 2.1(1.8)
21 木	麦ごはん 高豆腐と野菜のスープ さわらのごま照り焼き 切干し大根のサラダ みかん	米 じゃがいも ごま 押麦 砂糖 油	牛乳 さわら 凍り豆腐 ちくわ	みかん にんじん きゅうり たまねぎ 切り干しだいごん パセリ	だし汁 酢 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 じゃがバター	526.3(430.3) 23.3(19.4) 15.6(14.3) 1.0(0.8)
22 金	すき焼き風うどん 大根とツナのとろみ煮 りんご	うどん 油 砂糖	豚肉 小豆 豆腐 ツナ 牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん だいごん ねぎ しょうが りんご	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	麦茶 かぼちゃのいと煮	537.9(478.7) 21.6(19.8) 20.4(19.3) 2.1(1.6)
23 土	スタミナ丼 豆腐のみそ汁 もやしの和え物 オレンジ	米 油	豚肉 豆腐 みそ 煮干し 油揚げ 牛乳	たまねぎ もやし オレンジ にんじん こまつな こんぶ のり わかめ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	麦茶 昆布おにぎり 小魚	517.5(417.4) 21.0(17.4) 13.1(12.2) 1.8(1.3)
25 月	パン コンソメスープ シュクメルリ フレンチサラダ バナナ	米 ロールパン オリーブ油 さつまいも	鶏肉 しらす干し チーズ かつお節 牛乳	バナナ キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん コーン パセリ しめじ きゅうり レモン にんにく	酢 コンソメ しょうゆ 塩	麦茶 ふりかけごはん	540.8(504.3) 24.2(22.6) 12.9(13.9) 2.3(2.0)
26 火	ごはん じゃがいものすまし汁 さげのみそマヨ焼き 白菜のごま酢あえ オレンジ	うどん 米 じゃがいも マヨネーズ 油 ごま 砂糖	さげ みそ 牛乳	はくさい オレンジ にんじん たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ しょうが	だし汁 酢 しょうゆ ソース 塩 酒 みりん	麦茶 焼きうどん	481.2(405.4) 17.7(15.2) 12.0(12.3) 1.9(1.5)
27 水	あんかけごはん もやしのみそ汁 小松菜のあえ物 みかん	米 麩 砂糖 オリーブ油 ごま油 片栗粉 押麦	牛乳 みそ ツナ缶 油揚げ	しめじ みかん もやし はくさい こまつな にんじん コーン わかめ	だし汁 塩 酒 しょうゆ	牛乳 キャラメルお麩ラスク	498.1(434.7) 18.2(16.2) 12.5(12.3) 1.8(1.4)
28 木	ごはん レンコンのみそ汁 さげの大葉味噌焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 りんご	米 砂糖	牛乳 さば みそ 凍り豆腐 油揚げ	ぶどうジュース れんこん しめじ たまねぎ にんじん 切り干しだいごん かんてん しいたけ しそ りんご	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 ぶどうゼリー	522.4(430.1) 19.7(16.5) 14.3(13.1) 1.7(1.3)

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
 ※昼食時は麦茶の提供があります。
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	521
たんぱく質(g)	19.8
脂質(g)	13.7
食塩相当量(g)	1.9