

# 12月 給食献立表



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。  
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので  
 栄養量には含まれていません。

献立は都合により変更することがあります。

だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。

米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



9、23日はふりかけが出ます

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	g 昼副食	午後おやつ		幼児	乳児	単位	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
								血や肉になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1 木	プレーン ヨーグルト ごはん	豚汁 切り干し大根の炒め煮 	乳飲料 マカロニあ べかわ みかん	熱量 315 蛋白 15.5 脂質 9.1 塩分 1.4	437 17.7 10.4 1.2	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ 油あげ きなこ	さといも 油 さとう マカロニ 米	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ 切干し大根 しらたき みかん	
2 金	牛乳 ごはん	いり豆腐 じゃがいもと白菜のみそ汁	牛乳 チーズト ースト	熱量 394 蛋白 19.5 脂質 20.7 塩分 1.9	496 20.7 20.7 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 卵 削り節 みそ チーズ	油 さとう 米 じゃがいも パン バター マヨネーズ	にんじん たまねぎ たけのこ つきこんにやく はくさい グリンピース	
3 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 キャベツと小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 128 蛋白 6.8 脂質 4.5 塩分 1.1	283 10.8 7.9 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	にんじん つきこんにやく たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	
5 月	牛乳 ごはん	大根のクリームコーン煮 ゆでやさい キャベツとベーコンのスープ	牛乳 みそ焼きラ イス	熱量 361 蛋白 15.0 脂質 12.8 塩分 1.7	470 17.0 14.3 1.4	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ベーコン みそ 青のり	油 でんぷん 米 小麦粉 さとう ごま ごま油	たまねぎ にんじん だいこん クリームコーン パセリ ブロッコリー キャベツ	
6 火	プレーン ヨーグルト ごはん	五目豆 白菜とあおなのみそ汁	乳飲料 スパゲティ ミートソース	熱量 379 蛋白 21.6 脂質 16.3 塩分 1.8	487 22.5 16.1 1.6	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 大豆 豚肉 こんぶ 凍り豆腐 油あげ みそ	油 さとう スパゲッティ 小麦粉 米	にんじん こんにやく ごぼう はくさい 小松菜 たまねぎ トマトピューレ	
7 水	乳飲料 ごはん	岩石揚げ キャベツの削り節和え 生あげと大根のみそ汁	乳飲料 バイクドポテ ト	熱量 313 蛋白 15.8 脂質 14.6 塩分 1.6	419 17.8 13.6 1.4	kcal g g g	乳飲料 納豆 卵 生あげ 削り節 みそ	米 やまといも 小麦粉 あげ油 じゃがいも バター	ながねぎ だいこん 小松菜 キャベツ 	
8 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鮭の照り焼き こふきいも キャベツとかぶのみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 351 蛋白 22.3 脂質 9.9 塩分 1.9	469 22.9 10.9 1.6	kcal g g g	牛乳 ヨーグルト 鮭 みそ 青のり粉 鶏肉	米 じゃがいも 油 バター さとう	かぶ キャベツ たまねぎ グリンピース オレンジジュース	
9 金	牛乳 ごはん	八宝菜 じゃがいもと青梗菜のスープ きなこふりかけ	牛乳 ココアクリ ムサンド	熱量 334 蛋白 15.8 脂質 13.8 塩分 1.9	447 17.5 15.1 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 きな粉 卵	米 油 さとう でんぷん じゃがいも パン 小麦粉 コーンスターチ	しょうが にんじん たけのこ キャベツ ながねぎ もやし チンゲン菜	
10 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが 白菜とわかめのみそ汁 	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 143 蛋白 7.6 脂質 5.8 塩分 1.3	295 11.2 8.9 1.1	kcal g g g	牛乳 豚肉 わかめ みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリンピース はくさい えのきだけ	
12 月	牛乳 ごはん	鶏肉の照り焼き ツナとマカロニのソテー 	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 373 蛋白 23.0 脂質 12.6 塩分 1.0	479 23.5 14.4 0.9	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ツナ缶 豚肉	米 さとう 油 マカロニ ごま油 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン いら	
13 火	プレーン ヨーグルト ごはん	コーンシチュー ブロッコリーのサラダ	乳飲料 ささみとわ かめのあん かけうどん	熱量 366 蛋白 20.4 脂質 10.4 塩分 2.0	477 21.5 11.2 1.8	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 チーズ スキムミルク わかめ 麩	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 乾麺 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン グリンピース ブロッコリー きゅうり	
14 水	牛乳 ごはん	さばの香草パン粉焼き 湯通しキャベツ はくさいと豆腐の汁もの	牛乳 しらすごは ん りんご	熱量 423 蛋白 21.4 脂質 19.0 塩分 1.5	519 22.3 19.5 1.3	kcal g g g	牛乳 さば 粉チーズ 豆腐 しらす干し 青のり粉 	米 パン粉 油 ごま	パセリ にんにく はくさい たまねぎ にんじん キャベツ りんご	
15 木	プレーン ヨーグルト ごはん	豚汁 切り干し大根の炒め煮	乳飲料 マカロニあ べかわ みかん	熱量 315 蛋白 15.5 脂質 9.1 塩分 1.4	437 17.7 10.4 1.2	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ 油あげ きなこ	里いも 油 さとう マカロニ 米	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ 切干し大根 しらたき みかん	

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	乳児 副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
16 金	牛乳 ごはん	いり豆腐 じゃがいもと白菜のみそ汁 	牛乳 チーズトースト	熱量 394 蛋白 19.5 脂質 20.7 塩分 1.9	496 20.7 20.7 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 卵 削り節 みそ チーズ	油 さとう 米 じゃがいも パン バター マヨネーズ	にんじん たまねぎ たけのこ つきこんにやく はくさい グリンピース	
17 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 キャベツと小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 128 蛋白 6.8 脂質 4.5 塩分 1.1	283 10.8 7.9 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	にんじん つきこんにやく たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	
19 月	牛乳 ごはん	大根のクリームコーン煮 ゆでやさい キャベツとベーコンのスープ	牛乳 菜めし	熱量 347 蛋白 15.7 脂質 10.8 塩分 1.8	458 17.7 12.9 1.5	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ベーコン しらす干し	米 油 でんぷん ごま 	たまねぎ にんじん だいこん クリームコーン キャベツ パセリ 小松菜 ブロッコリー	
20 火	プレーン ヨーグルト ごはん	五目豆 白菜とあおなのみそ汁	乳飲料 スパゲティ ミートソース	熱量 379 蛋白 21.6 脂質 16.3 塩分 1.8	487 22.5 16.1 1.6	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 大豆 豚肉 こんぶ 凍り豆腐 油あげ みそ	油 さとう スパゲッティ 小麦粉 米	にんじん こんにやく ごぼう はくさい 小松菜 たまねぎ トマトピューレ	
21 水	乳飲料 ごはん	岩石揚げ キャベツの削り節和え 生あげと大根のみそ汁	乳飲料 ベイクドポテ ト	熱量 313 蛋白 15.8 脂質 14.6 塩分 1.6	419 17.8 13.6 1.4	kcal g g g	乳飲料 納豆 卵 生揚げ 削り節 みそ	米 やまといも 小麦粉 あげ油 じゃがいも バター	ながねぎ だいこん 小松菜 キャベツ	
22 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鮭の照り焼き こぶきいも キャベツとかぶのみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 351 蛋白 22.3 脂質 9.9 塩分 1.9	469 22.9 10.9 1.6	kcal g g g	牛乳 ヨーグルト 鮭 みそ 青のり粉 鶏肉	米 じゃがいも 油 バター さとう	かぶ キャベツ たまねぎ グリンピース オレンジジュース	
23 金	牛乳 ごはん	八宝菜 じゃがいもと青梗菜のスープ きなこふりかけ	牛乳 ココアクリ ムサンド	熱量 334 蛋白 15.8 脂質 13.8 塩分 1.9	447 17.5 15.1 1.6	kcal g g g	牛乳 豚肉 きな粉 卵	米 油 さとう でんぷん じゃがいも パン 小麦粉 コーンスターチ	しょうが にんじん たけのこ キャベツ ながねぎ もやし チンゲン菜	
24 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが 白菜とわかめのみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 143 蛋白 7.6 脂質 5.8 塩分 1.3	295 11.2 8.9 1.1	kcal g g g	牛乳 豚肉 わかめ みそ	米 油 じゃがいも さとう 	にんじん たまねぎ グリンピース はくさい えのきだけ	
26 月	牛乳 ごはん	鶏肉の照り焼き ツナとマカロニのソテー	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 373 蛋白 23.0 脂質 12.6 塩分 1.0	479 23.5 14.4 0.9	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ツナ缶 豚肉	米 さとう 油 マカロニ ごま油 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン なら	
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	コーンシチュー ブロッコリーのサラダ	乳飲料 ささみとわ かめのあん かけうどん	熱量 366 蛋白 20.4 脂質 10.4 塩分 2.0	477 21.5 11.2 1.8	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 チーズ スキムミルク わかめ 麩	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 乾麺 でんぷん	たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン グリンピース ブロッコリー きゅうり	
28 水	牛乳 ごはん	すき焼き風煮 麩と小松菜のみそ汁 	牛乳 ひじきごは ん	熱量 397 蛋白 20.3 脂質 16.1 塩分 1.7	498 21.2 17.1 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 焼き豆腐 麩 みそ ひじき 油あげ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん しらたき たまねぎ はくさい ながねぎ 小松菜	
お誕生会	牛乳	ピラフ フライドチキン 湯通しキャベツ 白菜とベーコンのスープ 	牛乳 チーズク ラッカー みかん	熱量 577 蛋白 23.3 脂質 22.0 塩分 2.1	522 21.4 20.8 1.8	kcal g g g	牛乳 鶏肉 ベーコン クリームチーズ	米 バター あげ油 でんぷん 小麦粉 ジャム クラッカー	たまねぎ コーン にんじん グリンピース にんにく キャベツ はくさい パセリ みかん	

