

12月給食献立表



- 《12月献立のわらい》
- 1.季節感を取り入れ、食品の種類・料理の種類を増やしていきます
 - 2.献立、おやつにボリュームをもたせます
 - 3.咀嚼力をつけるような献立をとりいれます

※1・2歳は午前のおやつに牛乳がつかます。

1,2歳は乳児 3,4,5歳は幼児 を見てください

まつ組
出前調理
手作りピザを作ります



まつ組
玉ねぎ皮むき



すぎ組
出前調理
ホットケーキを作ります



すぎ組
玉ねぎ皮むき



調理室
清掃日

けやき組
玉ねぎ皮むき

| 日曜 | おひる | 主な材料 | 午後のおやつ | 主な材料 |
|------|---|--|---------------------------------------|--|
| 1 金 | ごまじゃこぶりかけごはん 鶏の唐揚げ うの花煮 大根となめこの味噌汁 | 米 きび しらす干し 砂糖 醤油 油 青のり ごま 鶏肉 生姜 片栗粉 豚肉 おから 人参 ごぼう 小松菜 干し椎茸 大根 なめこ 味噌 | 幼児 手作りピザ | 牛乳 |
| | | | 乳児 手作りピザ 玉ねぎのスープ | 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 ベーコン チーズ 玉ねぎ ビーマン トマトピューレ オリーフ 油 砂糖 【乳児:玉ねぎ 人参】 |
| 2 土 | 三色ごはん ポテトソテー 白菜と鶏肉のスープ みかん | 米 豚肉 ほうれん草 人参 生姜 醤油 砂糖 じゃがいも いんげん 玉ねぎ オリーフ油 鶏肉 片栗粉 白菜 | 幼児 市販せんべい 市販煮干しごまチップ | お茶 |
| | | | 乳児 市販せんべい お茶 2歳:市販煮干しごまチップ | 市販せんべい(小麦乳卵なし) |
| 4 月 | ごはん(きび入り) すき焼き風煮 ほうれん草のごま煮 豆腐とえのきの味噌汁 | 米 きび 豚肉 車麩 白滝 白菜 人参 葱 油 砂糖 醤油 ほうれん草 もやし ごま 豆腐 えのき チンゲン菜 味噌 | 幼児 りんごクッキー | 牛乳 |
| | | | 乳児 りんごクッキー かぼちゃのすまし汁 | 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 りんご |
| 5 火 | カレーライス (乳:豆乳カレー) ひじきと大豆の五目煮 お茶 ヨーグルト | 米 押麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく りんご カレールウ (小麦乳卵なし) 豆乳 油 大豆 油揚げ ひじき ハス 醤油 | 幼児 ほうとううどん りんご(2歳~) | - |
| | | | 乳児 ほうとううどん 1歳:みかん | 乾麺 鶏肉 葱 人参 かぼちゃ 味噌 |
| 6 水 | 梅干しごはん クロック 刻み昆布の炒め煮 豆腐と野菜のうすくず汁 | 米 きび 梅干し 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 米粉 豆乳 米パン粉 油 油揚げ 昆布 人参 油 砂糖 醤油 豆腐 かぶ かぶ菜 片栗粉 | 幼児 ホットケーキ みかん | 牛乳 |
| | | | 乳児 ホットケーキ わかめのすまし汁 みかん | 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 バター はちみつ 【乳児:わかめ 葱 醤油】 |
| 7 木 | ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーの塩ゆで ポトフ | ロールパン(乳卵なし) マカロニ 鶏肉 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム チーズ エリンギ 玉ねぎ オリーフ油 ブロッコリー 豚肉 じゃがいも 人参 キャベツ | 幼児 中華風おこわ 煮干しごまチップ | お茶 |
| | | | 乳児 中華風おこわ チンゲン菜の味噌汁 2歳:煮干しごまチップ | 米 もち米 豚肉 生姜 干し椎茸 人参 いんげん ごま油 醤油 煮干しごま 砂糖 醤油 【乳児:チンゲン菜 玉ねぎ 味噌】 |
| 8 金 | ごはん(あわ入り) 鮭のごま味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 けんちん汁 | 米 あわ 鮭 味噌 ごま 砂糖 醤油 かぼちゃ 小豆 豆腐 油揚げ 大根 ごぼう 人参 | 幼児 ロッククッキー | 牛乳 |
| | | | 乳児 ロッククッキー もやしのすまし汁 | 小麦粉 ベーキングパウダー バター コーン フ레이크 干しぶどう 砂糖 【乳児:もやし 葱 醤油】 |
| 9 土 | ごはん 豚肉の生姜炒め ほうれん草と人参の煮びたし じゃがいもとわかめの味噌汁 みかん | 米 豚肉 生姜 玉ねぎ 油 醤油 ほうれん草 人参 わかめ じゃがいも 味噌 | 幼児 市販せんべい 市販煮干しごまチップ | お茶 |
| | | | 乳児 市販せんべい お茶 2歳:市販煮干しごまチップ | 市販せんべい(小麦乳卵なし) |
| 11 月 | 人参ピラフ 鶏肉のトマトクリーム煮 ブロッコリーソテー ベーコンポテトスープ | 米 人参 オリーフ油 鶏肉 バター 生クリーム 玉ねぎ ホール トマト 油 砂糖 トマトケチャップ カレー粉 ベーコン ブロッコリー 玉ねぎ しめじ オリーフ油 じゃがいも セロリー | 幼児 市販せんべい | お茶 |
| | | | 乳児 市販せんべい お茶 | 市販せんべい(小麦乳卵なし) |
| 12 火 | ごはん(きび入り) 鯖の竜田揚げ 中華和え煮 豚汁 | 米 きび 鯖(乳:白身魚) 片栗粉 生姜 醤油 油 ハム 澱粉春雨 キャベツ 人参 ごま油 砂糖 酢 豚肉 大根 白菜 油 味噌 | 幼児 フライポテトケーキ 煮干し | 牛乳 |
| | | | 乳児 フライポテトケーキ かぶのスープ 2歳:煮干し | 食パン(乳卵なし) 小麦粉 バター 豆乳 マーガリン 卵 さつまいも 砂糖 【乳児:かぶ かぶ菜】 |
| 13 水 | 昆布の佃煮ごはん 豆腐の真砂揚げ ごぼうのマヨネーズ炒め キャベツのすまし汁 | 米 きび かつお節 昆布 砂糖 醤油 鶏肉 豆腐 やまといも 片栗粉 ひじき 人参 油 ごぼう ハス いんげん ごま マヨネーズ キャベツ なら しめじ | 幼児 りんごヨーグルト蒸しパン | 牛乳 |
| | | | 乳児 りんごヨーグルト蒸しパン ほうれん草の味噌汁 | ホットケーキミックス ヨーグルト バター りんご 砂糖 【乳児:ほうれん草 えのき 味噌】 |
| 14 木 | ごはん(あわ入り) 鶏のつくね煮 かぶのソテー 白菜と里芋の味噌汁 | 米 あわ 鶏肉 片栗粉 生姜 葱 えのき 醤油 ベーコン かぶ かぶ菜 人参 にんにく オリーフ油 油揚げ 里芋 白菜 味噌 | 幼児 みそポテト みかん | 牛乳 |
| | | | 乳児 みそポテト 春雨のすまし汁 みかん | じゃがいも 片栗粉 油 白みそ 砂糖 醤油 【乳児:小松菜 澱粉春雨 醤油】 |

| 日曜 | おひる | 主な材料 | 午後のおやつ | 主な材料 |
|------|--|--|---------------------------------------|--|
| 15 金 | 味噌ラーメン 里芋のそぼろ煮 | 中華麺(卵なし) 豚肉 もやし 白菜 干し椎茸 人参 たけのこ ごま油 味噌 砂糖 醤油 豚肉 里芋 片栗粉 いんげん | 幼児 ひじきごはん チーズ | 米 油揚げ ひじき 人参 油 醤油 砂糖 【乳児:大根 葱 味噌】 |
| | | | 乳児 ひじきごはん 大根の味噌汁 チーズ | 米 油揚げ ひじき 人参 油 醤油 砂糖 【乳児:大根 葱 味噌】 |
| 16 土 | 三色ごはん ポテトソテー 白菜と鶏肉のスープ みかん | 米 豚肉 ほうれん草 人参 生姜 醤油 砂糖 じゃがいも いんげん 玉ねぎ オリーブ油 鶏肉 片栗粉 白菜 | 幼児 市販せんべい 市販煮干しごまチップ | 市販せんべい(小麦乳 卵なし) |
| | | | 乳児 市販せんべい お茶 2歳:市販煮干しごまチップ | 市販せんべい(小麦乳 卵なし) |
| 18 月 | しらすの佃煮ごはん 筑前煮 ほうれん草と春雨の炒めもの 豆腐とえのきの味噌汁 | 米 きび しらす干し生姜 砂糖 醤油 鶏肉 里芋 こんにゃく ごぼう 人参 ハス いんげん 干し椎茸 ベーコン 澱粉春雨 ほうれん草 もやし ごま油 豆腐 えのき 味噌 | 幼児 手作りピザ | 小麦粉 ベーキングパウ ダー 豆乳 ベーコン チーズ 玉ねぎ ピーマン トマトピューレ オリーブ 油 砂糖 【乳児:かぼちゃ 玉ねぎ 醤油】 |
| | | | 乳児 手作りピザ かぼちゃのすまし汁 | 小麦粉 ベーキングパウ ダー 豆乳 ベーコン チーズ 玉ねぎ ピーマン トマトピューレ オリーブ 油 砂糖 【乳児:かぼちゃ 玉ねぎ 醤油】 |
| 19 火 | カレーライス (乳・豆乳カレー) ひじきと大豆の五目煮 お茶 ヨーグルト | 米 押麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく りんご カレールウ (小麦乳卵なし) 豆乳 油 大豆 油揚げ ひじき ハス 醤油 | 幼児 ほうとううどん りんご(2歳~) | 乾麺 鶏肉 葱 人参 かぼちゃ 味噌 |
| | | | 乳児 ほうとううどん 1歳:みかん | 乾麺 鶏肉 葱 人参 かぼちゃ 味噌 |
| 20 水 | ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーの塩ゆで ポトフ | ロールパン(乳卵なし) マカロニ 鶏肉 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム チーズ エリンギ 玉ねぎ オリーブ油 ブロッコリー 豚肉 じゃがいも 人参 キャベツ | 幼児 中華風おこわ 煮干しごまチップ | 米 もち米 豚肉 生姜 干し椎茸 人参 いんげん ごま油 醤油 煮干しごま 砂糖 醤油 【乳児:チンゲン菜 玉ねぎ 味噌】 |
| | | | 乳児 中華風おこわ チンゲン菜の味噌汁 2歳:煮干しごまチップ | 米 もち米 豚肉 生姜 干し椎茸 人参 いんげん ごま油 醤油 煮干しごま 砂糖 醤油 【乳児:チンゲン菜 玉ねぎ 味噌】 |
| 21 木 | ごはん(あわ入り) 鮭のゆず味噌焼き かぼちゃのいんど煮 けんちん汁 | 米 あわ 鮭 ゆず 白みそ 砂糖 醤油 かぼちゃ 小豆 豆腐 油揚げ 大根 ごぼう 人参 | 幼児 ロッククッキー | 小麦粉 ベーキングパ ウダー バター コーン フレーク 干しぶどう 砂糖 【乳児:もやし 葱 醤油】 |
| | | | 乳児 ロッククッキー もやしのすまし汁 | 小麦粉 ベーキングパ ウダー バター コーン フレーク 干しぶどう 砂糖 【乳児:もやし 葱 醤油】 |
| 22 金 | ケチャップライス 鶏の唐揚げ ゆで野菜(ブロッコリー・人参) キャベツスープ 市販ゼリー | 米 ウィンナー 玉ねぎ エリンギ トマトケチャップ 鶏肉 片栗粉 生姜 油 醤油 ブロッコリー 人参 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ | 幼児 メロンパンラスク | 食パン(乳卵なし) ホットケーキミックス 牛乳 バター レモン グラニュー糖 【乳児:わかめ 葱】 |
| | | | 乳児 メロンパンラスク わかめのスープ | 食パン(乳卵なし) ホットケーキミックス 牛乳 バター レモン グラニュー糖 【乳児:わかめ 葱】 |
| 25 月 | 人参ピラフ 鶏肉のトマトクリーム煮 ブロッコリーソテー ベーコンポテトスープ | 米 人参 オリーブ油 鶏肉 バター 生クリーム 玉ねぎ ホールトマト 油 砂糖 トマト ケチャップ カレー粉 ベーコン ブロッコリー 玉ねぎ しめじ オリーブ油 じゃがいも セロリー | 幼児 カントリーケーキ みかん | 小麦粉 ベーキングパ ウダー 牛乳 卵 砂糖 はちみつ キャロブ粉 油 【乳児:白菜 人参】 |
| | | | 乳児 カントリーケーキ 白菜のスープ みかん | 小麦粉 ベーキングパ ウダー 牛乳 卵 砂糖 はちみつ キャロブ粉 油 【乳児:白菜 人参】 |
| 26 火 | ごはん(きび入り) 鯖の竜田揚げ 中華和え煮 豚汁 | 米 きび 鯖(乳・白身魚) 片栗粉 生姜 醤油 油 ハム 澱粉春雨 キャベツ 人参 ごま油 砂糖 酢 豚肉 大根 白菜 油 味噌 | 幼児 フライポテトケーキ 煮干し | 食パン(乳卵なし) 小麦粉 バター 豆乳 マーガリン 卵 さつまいも 砂糖 【乳児:かぶ かぶ菜】 |
| | | | 乳児 フライポテトケーキ かぶのスープ 2歳:煮干し | 食パン(乳卵なし) 小麦粉 バター 豆乳 マーガリン 卵 さつまいも 砂糖 【乳児:かぶ かぶ菜】 |
| 27 水 | ロールパン タンドリーチキン ひじきソテー ペイザンヌスープ | ロールパン(乳卵なし) 鶏肉 ヨーグルト にんにく トマトケ チャップ 醤油 カレー粉 ベーコン ひじき もやし キャベツ ごま油 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ | 幼児 みそポテト みかん | じゃがいも 片栗粉 油 白みそ 砂糖 醤油 【乳児:小松菜 大根 醤油】 |
| | | | 乳児 みそポテト 小松菜のすまし汁 みかん | じゃがいも 片栗粉 油 白みそ 砂糖 醤油 【乳児:小松菜 大根 醤油】 |
| 28 木 | 昆布の佃煮ごはん 豆腐のお好み焼き風 ごぼうのマヨネーズ炒め 白菜のすまし汁 | 米 きび かつお節 昆布 砂糖 醤油 ツナ缶 豆腐 米パン粉 玉ねぎ 青のり トマトケチャップ ウスターソース ごぼう 人参 ハス いんげん ごま マヨネーズ 白菜 なら しめじ | 幼児 スコーンりんごジャム添え | 小麦粉 ベーキングパ ウダー 卵 牛乳 パ ター りんご 砂糖 【乳児:ほうれん草 えのき 味噌】 |
| | | | 乳児 スコーンりんごジャム添え ほうれん草の味噌汁 | 小麦粉 ベーキングパ ウダー 卵 牛乳 パ ター りんご 砂糖 【乳児:ほうれん草 えのき 味噌】 |
| 29 金 | 年末保育 | | | |
| 30 土 | | | | |

けやき組
出前調理
手作りピザを作
りま



まつ組
玉ねぎ皮むき



すぎ組
玉ねぎ皮むき



冬至メニュー



こども会



けやき組
玉ねぎ皮むき



まつ組
玉ねぎ皮むき



《栄養価》

※1,2歳は午前のおやつに牛乳100ccがきます。

～ 献立は食材の都合により変更する場合があります ～

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | レチノール 当量 | ビタミンB ₁ | ビタミンB ₂ | ビタミンC | 食物 繊維 | 食塩 相当量 |
|------------|---------|-------|-------|-------|------|-------------|--------------------|--------------------|-------|----------|-----------|
| 乳児(1歳・2歳) | 534kcal | 20.7g | 16.8g | 238mg | 2.2g | 195μgRe | 0.28mg | 0.26mg | 17mg | 4.6g | 2.6g |
| 幼児(3・4・5歳) | 634kcal | 23.6g | 19.6g | 217mg | 2.7g | 202μgRe | 0.34mg | 0.25mg | 19mg | 5.5g | 2.8g |

《出盛り材料》

魚 いなだ・あんこう・すずき・かます・すけそうたら・あなご・このしろ・ひらめ・えび類・さけ・さば・わかさぎ・たこ・かき・はまぐり・赤貝・あまだい
緑黄色野菜 小松菜・ブロッコリー・春菊・ほうれん草・人参 **淡色野菜** れんこん・ごぼう・セロリ・生しいたけ・白菜・ねぎ・大根・かたろウ
芋類 里芋 **果物** りんご・みかん