



# 12月の献立表

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段)未満児			
(下段)以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	木	さんしょくどん こんぶさつまいもに ごじる みかん	ぎゅうにゅう やきうどん	米 さつまいも うどん	鶏肉 卵 昆布 さつまいも 大豆 油揚げ 豚肉 牛乳	ほうれん草 人参 大根 葱 玉葱 キャベツ ピーマン	441 629	62.4 93.2	18 25.1	12.1 16.1
2	金	ごはん とりのからあげ・かぼちゃ こまつなのりあえ みそしる りんご	ぎゅうにゅう ジャムサンド	米 食パン	鶏肉 海苔 牛乳	かぼちゃ 小松菜 白菜 人参 葱 えのき りんご	453 641	71.2 100.7	17.2 24.9	10.6 14.6
5	月	ごはん とりのつくねに みそしる きゅうりとチーズのすのもの みかん	ぎゅうにゅう <small>こめこバナナケーキ・チーズ</small>	米 じゃがいも 米粉のバナナケーキ	鶏肉 わかめ チーズ 油揚げ 牛乳	玉葱 きゅうり 人参 みかん	467 629	64 83.7	16.9 24.6	15.2 20.7
6	火	ごはん マーボー豆腐 ナムル スープ オレンジ	ぎゅうにゅう サンドイッチ	米 食パン マヨネーズ	豆腐 豚肉 ハム チーズ 牛乳	ねぎ 椎茸 ほうれん草 人参 もやし にら コーン オレンジ	430 640	54.7 83.4	16.5 24.1	15.7 22.6
7	水	ちゃんぽんめん バナナ ししゃもてんぷら・ブロッコリー	ぎゅうにゅう きつねおにぎり	中華麺 米	豚肉 えび なたと ししゃもてんぷら 牛乳	人参 キャベツ もやし にら ブロッコリー バナナ	450 620	67 93.3	21.2 29.1	10.7 14.3
8	木	ごはん すきやきふうに はくさいゆかりあえ みそしる りんご	ぎゅうにゅう ごへいもちふう	米 さつまいも	豚肉 かまぼこ 豆腐 昆布 牛乳	玉葱 葱 グリンピース 白菜 人参 いんげん りんご	474 653	75.9 106.4	15.2 20.9	11.4 14.4
9	金	チキンカレーライス マカロニサラダ スープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう パフェ	米 じゃがいも カレールウ マカロニ コーンフレーク	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳	玉葱 人参 きゅうり しめじ 小松菜 みかん	454 614	72.6 98.5	12.6 17.2	11.8 16.3
12	月	ミートスパゲティ かみかみサラダ スープ バナナ	ぎゅうにゅう スイートポテト	スパゲティ マヨネーズ さつまいも	豚肉 スキムミルク 牛乳 チーズ ハム ウインナー	人参 玉葱 トマト セロリ バナナ ごぼう ほうれん草 大根 キャベツ	449 617	58.5 81.1	16.1 21.8	16.5 22.3
13	火	ロールパン かぼちゃグラタン にんじんサラダ スープ りんご	ぎゅうにゅう こんぶごはん	ロールパン ホワイトソース パン粉	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ツナ ベーコン 昆布	かぼちゃ 玉葱 しめじ 人参 ほうれん草 白菜 りんご	389 611	50 82.5	15.5 23.5	14.1 21.3
14	水	ごはん はるまき きりぼしだいこんにに みそしる みかん	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米 じゃがいも 春巻の皮 小麦粉 ホットケーキミックス	鶏肉 竹輪 豆腐 卵 わかめ 牛乳 スキムミルク	玉葱 しめじ 人参 切干大根 みかん	444 636	63.1 94.5	15.1 21.3	13.7 18.5
15	木	ごはん しらすいりたまごやき じゃがいもきんぴら みそしる バナナ	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 じゃがいも 長芋 お好み焼き粉	卵 しらす 鶏肉 ひじき 牛乳 スキムミルク 豚肉 厚揚げ	葱 人参 ピーマン バナナ キャベツ	439 613	57 81.1	20 27.5	14 18.3
16	金	ごはん さけのコーンマヨネーズやき・パプリカ ブロッコリーサラダ スープ オレンジ	ぎゅうにゅう あげぼん	米 マヨネーズ ロールパン	鮭 スキムミルク 牛乳 ハム	コーン パプリカ ブロッコリー 玉葱 かぶ 人参 オレンジ	408 617	55.9 81.9	16.6 27.3	12.2 19
19	月	ごはん チーズハンバーグ・じゃがいも ビーフンいため みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ココアむしぱん	米 パン粉 じゃがいも ビーフン むしぱんミックス	チーズ 豚肉 牛乳 卵 ベーコン スキムミルク	玉葱 ピーマン キャベツ 人参 大根 なめこ オレンジ	467 634	63.9 87	17.4 23.6	14.9 20.1
20	火	けんちんうどん レバーみそいため ヨーグルト	ぎゅうにゅう たきこみごはん	うどん 里芋 米	豚肉 かまぼこ 油揚げ 鶏レバー ヨーグルト 牛乳	大根 人参 葱 椎茸 玉葱 にら いんげん	461 626	60.6 84.4	19.4 25.3	14 18.4
21	水	ごはん さともコロッケ・パプリカ ほうれんそうなっとうあえ みそしる りんご	ぎゅうにゅう ホットドッグ	米 里芋 じゃがいも パン粉 長芋 ロールパン	豚肉 スキムミルク 牛乳 納豆 わかめ ウインナー	玉葱 パプリカ ほうれん草 人参 えのき りんご キャベツ	437 638	67.5 97.7	14.5 21.3	12 17.6

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
22	木	ごはん かじきにつけ・いんげん かぼちゃそぼろあん のっぺいじる みかん	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 里芋 じゃがいも	かじき 鶏肉 油揚げ 牛乳	いんげん かぼちゃ 大根 椎茸 人参 葱 みかん	436	57.4	18.2	13.7
							620	85.6	25.1	17.8
23	金	にんじんライス ハニーチキンてりやき・ブロッコリー コールスローサラダ コーンスープ ヤクルト	ぎゅうにゅう いちごケーキ いちごプリン	米 マヨネーズ いちごケーキ/いちごプリン	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳	人参 ブロッコリー キャベツ コーン 玉葱	482	71	18.6	13.4
							633	90.6	26.7	17.6
26	月	ハヤシライス かいそうサラダ スープ りんご	ぎゅうにゅう ほうれんそうごまクッキー	米 ハヤシルウ じゃがいも ホットケーキミックス	豚肉 わかめ しらす ツナ スキムミルク 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ グリーンピース りんご ほうれん草	452	65.4	14.6	14.3
							612	89	20.2	19.2
27	火	ごはん さばカレーふうみやき・さつまいも ひじきのために とうふのとろみじる みかん	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー・ウエハース	米 さつまいも ウエハース	さば ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 いんげん 椎茸 みかん	436	58	16.8	14.9
							638	84.7	25.5	21.1
28	水	ごはん スペインふうオムレツ やさしいため ミネストローネ オレンジ	ぎゅうにゅう ミルクパン・ブルーン	米 じゃがいも ミルクパン	ウインナー スキムミルク 卵 豚肉 牛乳	玉葱 トマト ブロッコリー ブルーン もやし 人参 キャベツ オレンジ	449	63.5	16.7	13.9
							628	88.2	23.2	19.6

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

誕生会リクエストメニュー 9日	カレーライス パフェ
先生のおすすめメニュー 5日	とりのつくね煮



中里農園の野菜	今月はおやすみ
---------	---------

【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

未満児	エネルギー	446	たんぱく質		16.9	脂質		13.5
	炭水化物	63						
以上児	エネルギー	627	たんぱく質		23.9	脂質		18.5
	炭水化物	89.4						