



12月の献立表



日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 木	御飯 ハヤシライス チョレギサラダ ゆで卵	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、米粒麦(切断麦)、ごま油、油	牛乳、卵、豚肉(もも)、きな粉、すりごま	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、サニーレタス、キャベツ、マッシュルーム	ハヤシルウ、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酢、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 きなこ蒸しぼん	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 22.9 g カルシウム 344 mg
02 金	御飯 ほっけの蒲焼 ひじきの煮物 大根の味噌汁	米、しらたき、油、片栗粉、三温糖、米粒麦(切断麦)、砂糖	ほっけ、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、さけ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、ごぼう、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい お茶 五平餅	エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 234 mg
03 土	御飯 豆腐のチャンプルー きゅうりの昆布和え かぶの味噌汁	米	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	りんご、大豆もやし、もやし、きゅうり、たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、塩こんぶ		牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 389 mg
05 月	御飯 さばの竜田揚げ 大根サラダ キャベツの味噌汁	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、さば、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが	ノンオイル和風ドレッシング、みりん、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 チョコスコーン	エネルギー 671 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 28.4 g カルシウム 355 mg
06 火	御飯 豚肉と青梗菜の中華炒め いんげんのごま和え しめじの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、チンゲンサイ、いんげん(炒で)、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、しめじ	オイスターソース、しょうゆ	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 397 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 6.9 g カルシウム 371 mg
07 水	御飯 五色納豆 しらたきのチャプチェ風 豚汁	米、しらたき、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、砂糖	納豆、豚肉(肩)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、チーズ、凍り豆腐	りんご、ミックスベジタブル(冷凍)、黄ピーマン、赤ピーマン、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、にんじん、し	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、焼肉のたれ甘口	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 427 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.2 g カルシウム 197 mg
08 木	御飯 ビーンズカレー チキンナゲット ツナサラダ	米、じゃがいも、カルシウム入り簡単プリン、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、チキンナゲット、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、福神漬	カレールー	牛乳 ジャムサンド お茶 かんたんプリン	エネルギー 755 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 27.5 g カルシウム 524 mg
09 金	味噌ラーメン 春巻 レタス フルーツ	生中華めん、食パン、春巻、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚肉(もも)、チーズ、バター	オレンジ、コーン(冷凍)、もやし、レタス、にんじん、キャベツ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 プチパン	エネルギー 675 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 25.2 g カルシウム 373 mg
12 月	御飯 チンジャオロース きゅうりの酢の物 厚揚げの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、生揚げ、淡色みそ、ちくわ	りんご、きゅうり、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しめじ、生わかめ	オイスターソース、酒、酢、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 356 mg
13 火	御飯 たらの西京焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 かぼちゃの味噌汁	米、砂糖、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、たら、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、油揚げ、凍り豆腐	かぼちゃ、グレープフルーツ、バナナ、もも缶(黄桃)、パイナップル、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 フルーツ お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 9.4 g カルシウム 295 mg
14 水	御飯 レバりのマリアナソース おくらとちくわの海苔あえ 白菜の味噌汁	米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、豚レバー、生揚げ、ちくわ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、オクラ、はくさい、にんじん、えのきたけ、焼きのり	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 21.4 g カルシウム 320 mg
15 木	御飯 シーフードカレー 豚しゃぶサラダ ミニトマト	食パン、米、じゃがいも、グラニュー糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、いわし、バター	パイナップル、ミニトマト、レタス、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬、レモン果汁	カレールー	牛乳 ビスケット 牛乳 メロンラスク	エネルギー 768 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 26.8 g カルシウム 362 mg
16 金	スティックパン ハンバーガー ミニナポリタン ブロッコリーサラダ	スティックパン、マカロニ・スパゲティ、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、押麦、砂糖、ショウケーキ	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、豚肉(ばら)、卵、バター	ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、しいたけ、ピーマン、えだまめ(冷凍)	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、中華だしの素、食塩、酒	牛乳 クラッカー お茶 ケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.5 g カルシウム 225 mg
17 土	御飯 鮭の照り焼き 小松菜と厚揚げのサラダ ふのりの味噌汁	米、砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、ごま	バナナ、ごまつな、ねぎ、にんじん、ふのり(素干)	みりん、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、おろししょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 473 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 411 mg
19 月	御飯 たらのピカタ せん野菜 なすの味噌汁	米、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、小麦粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、たら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ	グレープフルーツ、なす、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 463 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 340 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 火	けんちんうどん ブロッコリーのおかゆ和え フルーツ	ゆでうどん、米	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ピザ用チーズ、油揚げ、かつお節、無塩バター	バナナ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい お茶 チーズソフト	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 9.7 g カルシウム 195 mg
21 水	御飯 ローストチキン ほうれん草とえのきのおひたし ポトフ風スープ	米、じゃがいも、上新粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、ウインナー、しらす干し、かつお節	りんご、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、かぶ、しょうが、にんにく、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、みりん、食塩	お茶 ゼリー 牛乳 お好み揚げボール	エネルギー 482 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 231 mg
22 木	御飯 冬野菜カレー 春雨サラダ トマト	米、じゃがいも、はるさめ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、油、ごま油	ゆであずき缶、鶏むね肉、卵、ハム	かぼちゃ、オレンジ、トマト、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、れんこん、福神漬	カレールー、しょうゆ、酢	牛乳 ビスケット お茶 冬至かぼちゃ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 162 mg
23 金	御飯 さばの塩焼き すき昆布の煮物 切干大根のみそ汁	もち、米、しらたき、砂糖、米粒麦(切断麦)	さば、米みそ(甘みそ)、きな粉、さつま揚げ、油揚げ	みかん、たまねぎ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、酒、食塩、和風だしの素	牛乳 クラッカー お茶 きなこもち マカロニきな粉	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.6 g カルシウム 237 mg
24 土	御飯 鶏ささ身のカレースティック コールスローサラダ もやしの味噌汁	米、油、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、りんご、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 420 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 259 mg
26 月	御飯 ほっけの香り味噌焼き 三色おひたし 里芋の味噌汁	米、さといも、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、ごまつな、菊のり	かつお・昆布だし汁	りんごジュース せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 258 mg
27 火	御飯 厚焼き卵 ササミのごまマヨサラダ すいとん	米、小麦粉、マヨネーズ、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ささ身、鶏むね肉、すりごま	りんご、きゅうり、ごぼう、キャベツ、もやし、しいたけ、ねぎ、にんじん、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 チュロス	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 22.1 g カルシウム 352 mg
28 水	御飯 キッズビビンバ 花野菜のサラダ わかめスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	オレンジ、ほうれん草、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、焼肉のたれ甘口、中華だしの素、食塩、酒	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 426 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 304 mg

子どもの食の「困った」をどうする？

お菓子を食べたがる

お菓子を食べすぎるとおなかがいっぱいになってしまい、ごはんが食べられなくなってしまう。栄養の偏りや肥満、むし歯の心配なども出てくるでしょう。市販のお菓子はとても濃い味つけがされていて、糖分や塩分も高めです。幼いうちからその味に慣れてしまうと、味覚がうまくはぐくまれません。

おやつにはできるだけ市販のお菓子ではなく、さつまいもやくりなどしぜんの甘さを感じられるものを用いるとよいでしょう。また、機嫌を直したり、静かにさせたりするためにお菓子を用意するのも、やめましょう。子どもは、ぐずればお菓子をもらえると学習してしまいます。お菓子を食べてとしても、おやつの時間に、決まった量だけを食べるのが基本です。子どもと一緒に準備をして、適切な量を伝えられるといいですね。

《材料》

- ごま油 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 小さじ1
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- いりごま 小さじ1
- おろしにんにく 小さじ1/2 (チューブ1cm)

《作り方》

すべての材料をしっかりと混ぜ合わせる。そのままでも食べられますが、一度沸騰させると、にんにくや酢のにおいがやわらぎます。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

16日(金) 誕生会

24日(土) 手作り弁当日 (もも・うめ・さくら組)