



12月の献立表



幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

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
01	麻婆豆腐丼 ～もやしとツナのナムル 中華風コンスープ ～フルーツ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、白みそ バナナ、はくさい、レタス、たまねぎ、にんじん、キャベツ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 21.6 g カルシウム 357 mg
02	野菜たっぷり塩ラーメン ～焼ききょうざ 火 レタス ～フルーツ	米、生中華めん、きょうざ(冷凍)、三温糖 うずら卵水煮缶、豚肉(もも)、すりごま、なると、米みそ(甘みそ) バナナ、はくさい、レタス、たまねぎ、にんじん、キャベツ	牛乳 クラッカー お茶 五平餅	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 232 mg
03	御飯 ～たららの照り焼き 水 切り干し大根の煮物 ～わかめの味噌汁	米、砂糖 牛乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、さつま揚げ バナナ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、こまつな、生わかめ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 433 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 9.6 g カルシウム 348 mg
04	御飯 ～ハヤシライス 木 押し麦のチョップドサラダ ～ゆで卵	米、じゃがいも、押麦、たまねぎドレッシング、油 卵、豚肉(もも)、ベーコン りんご濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)、赤ピーマン、マッシュルーム	牛乳 ウエハース りんごジュース おかし	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 181 mg
05	御飯 ～鮭のパン粉焼き 金 大根サラダ ～ポトフ風スープ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、パン粉、油、砂糖 牛乳、さけ、つぶしあん(砂糖添加)、ウインナー、卵、粉チーズ バナナ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぶ、にんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 どら焼き	エネルギー 718 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 24.6 g カルシウム 368 mg
08	御飯 ～回鍋肉 月 きゅうりとちくわの中華和え ～卵の味噌汁	米、砂糖、焼ふ(板ふ)、ごま油 牛乳、豚肉(肩ロース)、かめちくわ、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し) バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ピーマン、ねぎ、しいたけ	牛乳 スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 331 mg
09	御飯 ～五色納豆 火 ビーフンソテー ～田舎汁	米、ホットケーキ粉、ビーフン、油、小麦粉、ごま油 牛乳、ウインナー、納豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、チーズ、鶏むね肉(皮付き)、卵、干しえび りんご、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、ねぎ、ピーマン、万能ねぎ、しいたけ	牛乳 せんべい 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 705 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 29.9 g カルシウム 609 mg
10	御飯 ～ほっけの香り味噌焼き 水 すき昆布の煮物 ～かぶの味噌汁	米、しらたき、砂糖、ごま油 牛乳、ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、さつま揚げ、いわし(煮干し)、すりごま りんご、かぶ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、かぶ・葉	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 480 mg
11	御飯 ～ポークカレー 木 小松菜と厚揚げのサラダ ～ミニトマト	米、食パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉 牛乳、生揚げ、卵、豚肉(肩ロース)、チーズ、ごま りんご、にんじん、こまつな、ミニトマト、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)	お茶 ゼリー 牛乳 プチナン	エネルギー 678 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 23.2 g カルシウム 370 mg
12	ソナスパゲティ ～豚しゃぶサラダ 金 鶏ときのこのスープ ～フルーツ	マカロニ・スパゲティ、たまねぎドレッシング、ごま油、片栗粉、マヨネーズ、じゃがいも 牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、鶏むね肉、バター パイナップル、レタス、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、赤ピーマン、まいたけ、マッシュルーム	牛乳 せんべい 牛乳 手作りじゃがりこ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 264 mg
13	御飯 ～さばの甘辛焼き 土 ひじきとはんぺんの煮物 ～じゃがいもの味噌汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油 牛乳、さば、生揚げ、はんぺん、白みそ、油揚げ、ごま オレンジ、たまねぎ、れんこん、にんじん、ひじき	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.8 g カルシウム 311 mg
15	御飯 ～ほっけの蒲焼 月 三色おひたし ～大根の味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖 牛乳、ほっけ、白みそ、油揚げ、かつお節 バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、まいたけ、菊のり	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 346 mg
16	カレーうどん ～筑前煮 火 フルーツ	ゆでうどん、食パン、板こんにやく、砂糖、片栗粉 牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、無塩バター、きな粉、油揚げ りんご、にんじん、れんこん、もやし、はくさい、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん	牛乳 ビスケット 牛乳 きなこサンド	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 26.2 g カルシウム 332 mg
17	原宿ドック ～ハンバーガー 水 ミニナポリタン ～ブロッコリーサラダ	原宿ドック、マカロニ・スパゲティ、コーンフレーク、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、チョコレートシロップ、バター アイスクリーム、豚ひき肉、ウインナー、牛乳、ホイップクリーム、卵、ゼラチン オレンジ濃縮果汁、みかん缶、たまねぎ、バナナ、いちご、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、え	牛乳 ウエハース お茶 チョコレートパフェ	エネルギー 673 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 28.9 g カルシウム 502 mg
18	御飯 ～さつまいもカレー 木 マロニーの中華和え ～福神漬け	米、さつまいも、でん粉めん(乾)、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、油 牛乳、卵、ビザ用チーズ、豚肉(もも)、ハム、ごま バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、キャベツ、福神漬	牛乳 せんべい 牛乳 チーズチヂミ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 23.0 g カルシウム 461 mg

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

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
19	御飯 ～たららの竜田揚げ 金 せん野菜 ～豆腐の味噌汁	米、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油、片栗粉 バナナ、オレンジ、キャベツ、きゅうり、もも缶、グイス、みかん缶、ねぎ、にんじん、しょうが 牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	牛乳 ビスケット お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 327 mg
20	御飯 ～肉豆腐 土 きゅうりの昆布和え ～小松菜の味噌汁	米、砂糖 牛乳、鶏むね肉、卵、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ハム、いわし(煮干し) りんご、もやし、きゅうり、こまつな、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、しめじ、塩こんぶ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 351 mg
22	御飯 ～ローストチキン 月 ミモザサラダ ～厚揚げの味噌汁	米、たまねぎドレッシング 牛乳、鶏むね肉、卵、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ハム、いわし(煮干し) たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、レタス、こまつな、生わかめ、しょうが、にんにく、パイナップル	牛乳 フルーツ 牛乳 おかし	エネルギー 441 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 13.9 g カルシウム 317 mg
23	御飯 ～ほっけの塩焼き 火 おくらのおかか和え ～豚汁	米、もち米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、しらたき、マカロニ・スパゲティ ほっけ、きな粉、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、かつお節 バナナ、オクラ、にんじん、ごぼう、キャベツ、コーン(冷凍)、ねぎ、しめじ	牛乳 せんべい お茶 きなこもち マカロニきなこ	エネルギー 680 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 210 mg
24	御飯 ～レバーの胡麻ソースからめ 水 コールスローサラダ ～トマトとたまごのスープ	米、片栗粉、油、コーン、小麦粉、砂糖、ごま油 牛乳、豚レバー、ハム、卵、ごま オレンジ、きゅうり、キャベツ、りんご、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.8 g カルシウム 302 mg
25	御飯 ～冬野菜カレー 木 蒸し鶏のサラダ ～フルーツ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油 ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、すりごま だいこん、みかん、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、れんこん、福神漬	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 9.7 g カルシウム 409 mg
26	御飯 ～鮭のしょうが焼き 金 大根と豚肉のみそ煮 ～すいとん	米、砂糖、小麦粉、しらたき さけ、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、鶏むね肉、豚肉(ばら)、白みそ、ゼラチン りんご、だいこん、オレンジ濃縮果汁、にんじん、ごぼう、キャベツ、まいたけ、ねぎ、しょうが	牛乳 ビスケット お茶 オレンジジュース	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 209 mg
27	御飯 ～鶏ささ身のカレースティック 土 カリフラワーとコーンのサラダ ～しめじの味噌汁	米、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型) 牛乳、鶏ささ身、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し) みかん、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン缶、カリフラワー	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 448 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 291 mg

食のお悩み Q&A

好き嫌いを改善するには？

塩味・甘味・苦味・酸味・うま味の5つの味のうち苦味と酸味は子どもが本能的に危険と認識するため、苦手な子どもが多いです。嫌いなものを無理に食べさせようとせず、その食材にふれる経験や、まわりの人がおいしそうに食べる様子を見る機会などをつくり、子どもが食べてみたいと思う環境づくりから始めましょう。



★人気メニュー★ 「きなこさんど」

- 【材料】
- ・食パン6枚(園では8枚切りを使用)・溶かしバター20g
 - ・砂糖20g・牛乳20g・きなこ20g

- 【作り方】
1. 溶かしバター、砂糖、牛乳、きなこを器に入れて良く混ぜる。
 2. 食パンに塗り、パン同士を合わせて出来上がり。

※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。

旬の食材



みかん

一般的にみかんといえば温州みかんのことで、日本原産の果物です。貯蔵されることで酸味が抜け、甘味が強くなります。購入後は傷みがないか確認し、冷蔵所で保存しましょう。