



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	御飯 フルーツ チンジャオロース おくらのお浸し 中華スープ	米、ホットケーキ粉、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、かつお節	りんご、キャベツ、たけのこ(ゆで)、オクラ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、ねぎ、生わかめ	しょうゆ、酒、みりん、オイスターソース、めんつゆ・3倍濃縮、中華だしの素、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 チョコスコーン	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.6 g カルシウム 345 mg
04	御飯 豚肉と豆腐の中華炒め 三色おひたし しめじの味噌汁	米、小麦粉、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、焼ふ(板ふ)	牛乳、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、木綿豆腐、豚肉(肩)	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、菊のり、バナナ、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、おろしにんにく、コンソメ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 フライド大根	エネルギー 423 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 318 mg
05	御飯 ほっけの香り味噌焼き 切干大根の旨煮 豚汁	焼きそばめん、米、じゃがいも、しらたき、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	ほっけ(開き干し)、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、すりごま	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ、しめじ、切り干しだいこん	ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 せんべい お茶 ソース焼きそば	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.7 g カルシウム 292 mg
06	御飯 五色納豆 しらたきのチャプチェ 厚揚げの味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、納豆、豚肉(肩)、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、チーズ、いわし(煮干し)	オレンジ、ミックスベジタブル(冷凍)、黄ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、しいたけ、こまつな、えのきたけ、万能ねぎ	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 503 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.7 g カルシウム 461 mg
07	御飯 冬野菜カレー ササミのゴママヨサラダ トマト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、鶏ささ身、卵、すりごま	バナナ、りんご、トマト、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、もやし、れんこん、赤ピーマン、福神漬、レモン	カレー粉、しょうゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 アップルパウンドケーキ	エネルギー 731 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 29.5 g カルシウム 404 mg
08	野菜たっぷり塩ラーメン 春巻 レタス フルーツ	七分つき米、生中華めん、春巻、板こんにゃく、油	鶏もも肉、豚肉(もも)、なるど	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、もやし、レタス、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、いんげん、キャベツ	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 フルーツ お茶 五目ごはん	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 197 mg
09	御飯 炒り豆腐 きゅうりの昆布和え 板麩の味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、菊のり、干しいたけ	しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 368 mg
11	御飯 さばのみそ煮 小松菜と厚揚げのサラダ たまねぎの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳、さば、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ごま	みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、みりん、酒、おろししょうが	ビスケット 牛乳 牛乳 おかし	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.1 g カルシウム 402 mg
12	御飯 レバーのマリアソース おくらとちくわの海苔あえ キャベツの味噌汁	米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、豚レバー、カルピス、米みそ(甘みそ)、ちくわ、ゼラチン、いわし(煮干し)	りんご、オクラ、にんじん、キャベツ、焼きのり	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢	りんごジュース せんべい お茶 カルピスマルクプリン	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 170 mg
13	御飯 たらの西京焼き すき昆布の煮物 親子汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、片栗粉	たら、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きつね揚げ	バナナ、たまねぎ、ごぼう、まいたけ、刻みこんぶ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.5 g カルシウム 214 mg
14	御飯 ビーンズカレー 春雨サラダ ミニトマト	米、じゃがいも、上新粉、はるさめ、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、しらす干し、ハム、かつお節	オレンジ、ミニトマト、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、福神漬、あおのり	カレー粉、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 お好み揚げボール	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.7 g カルシウム 369 mg
15	スティックパン ハンバーグ ミニナポリタン ブロッコリーサラダ	いちごショートケーキ、スティックパン、マカロニス・マグティ、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、押麦、砂糖	豚ひき肉、ウインナー、豚肉(ばら)、牛乳、卵、ゼラチン、バター	オレンジ果汁50%飲料、みかん缶、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、はくさい、しいたけ、ピーマン、えだ	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 ウエハース お茶 ケーキ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 27.9 g カルシウム 196 mg
16	御飯 鮭のムニエル きゅうりとちくわの中華和え かぶの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油、油、小麦粉	牛乳、生揚げ、かめちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、バター、さけ	バナナ、きゅうり、もやし、かぶ、にんじん、かぶ・葉	酢、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.8 g カルシウム 290 mg
18	中華丼 いんげんのごま和え わかめスープ フルーツ	七分つき米、押麦、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、すりごま	オレンジ、キャベツ、いんげん(ゆで)、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.6 g カルシウム 355 mg
19	御飯 ほっけのしょうゆ焼き 五目豆 切干大根の味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖	ヨーグルト(加糖)、ほっけ、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、にんじん、ごぼう、れんこん、切り干しだいこん	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ビスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.5 g カルシウム 283 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	御飯 フルーツ ローストチキン 水 押し麦のチョップドサラダ コンソメスープ	さつまいも、米、米粒麦(切断麦)、押麦、たまねぎドレッシング	牛乳、鶏むね肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、赤ピーマン、しょうが、にんにく、パセリ	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい 牛乳 蒸し芋	エネルギー 587 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 326 mg
21	御飯 フルーツ ハヤシライス 豚しゃぶサラダ ゆで卵	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、米粒麦(切断麦)、たまねぎドレッシング、油	牛乳、豚肉(もも)、卵	かき、たまねぎ、レタス、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム	ハヤシライス、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 741 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.5 g カルシウム 423 mg
22	御飯 フルーツ さばの塩焼き ブロッコリーのおかゆ和え 田舎汁	米、もち米、砂糖、片栗粉、米粒麦(切断麦)、マカロニス・マグティ	さば、きな粉、米みそ(甘みそ)、鶏むね肉(皮付き)、かつお節	りんご、ブロッコリー、かりげん、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース お茶 きなこもち マカロニきなこ	エネルギー 690 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 202 mg
23	御飯 フルーツ 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	オレンジ、きゅうり、キャベツ、もやし、りんご、えのきたけ	カレー粉、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 443 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 278 mg
25	御飯 フルーツ たらの竜田揚げ 月 大根サラダ なすの味噌汁	米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、だいこん、なす、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが	パンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 313 mg
26	けんちんうどん きゅうりの酢の物 フルーツ	ゆでうどん、さといも、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉	バナナ、きゅうり、だいこん、みかん缶、にんじん、ねぎ、生わかめ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 7.9 g カルシウム 412 mg
27	御飯 フルーツ ほっけの塩焼き 水 野菜のごま和え すいとん	米、小麦粉、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ、鶏むね肉、すりごま	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、キャベツ、まいたけ、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、食塩	お茶 ゼリー 牛乳 おかし	エネルギー 350 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 8.0 g カルシウム 192 mg
28	御飯 福神漬 ポークカレー ひじきサラダ ミニトマト	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、生クリーム、ちくわ	バナナ、たまねぎ、レタス、ミニトマト、にんじん、きゅうり、いちごジャム、福神漬、グリーンピース(冷凍)、ひじき、キャベ	カレー粉、コンソメ	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごクリームパン	エネルギー 750 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 29.0 g カルシウム 325 mg

大晦日の年越しそば

1年の最後の日である大晦日には、そばを食べる習慣があります。そばは切れやすいことから、「1年の厄災を断ち切り、翌年に持ち越さないように」という願いが込められているといわれています。家族の1年最後の食卓は、そばで締めくくってみたいはいかがでしょうか。



鼻はじょうずにかめるかな？

鼻水は、のどや鼻の中のバイキンを外に出すために出てきます。食事中に鼻水が出てくると、食べものにふれて再び体の中に入ってしまう可能性があり、食事の味や香りを感じにくくなってしまいます。おいしく食事するためにも、鼻をかむ習慣をつけられるといいですね。



15日(金) 誕生会

23日(土) 手作り弁当日

※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。