

12月の予定献立表 (未満児)

日 ノ 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	日 ノ 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					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		
01 (土)	鮭ピラフ 野菜スープ ほうれん草のおかかあえ ヨーグルト	米、さつまいも	鮭、牛乳、 ヨーグルト	ほうれん草、オクラ、 たまねぎ、ニンジン、 グリーンピース	牛乳 せんべい 牛乳 大学芋	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.5 g 食塩 1.4 g	19 (水)	食パン 野菜スープ 肉団子ときのこのトマト煮込み ブロッコリーのごま酢あえ	パン、米	牛乳、豚肉、 ちくね、ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、 ほうれん草、ニンジン、 しめじ、コーン、 グリーンピース	牛乳 クラッカー ほうじ茶 ツナチャーハン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.7 g 食塩 2.1 g
03 (月)	ごはん みそ汁 厚揚げと野菜の炒め煮 ブロッコリーとコーンのソテー	米、コーンフレーク	牛乳、生揚げ、 豚肉	たまねぎ、こまつな、 コーン、れんこん、 ニンジン、ピーマン、 グリーンピース、 しいたけ、わかめ	牛乳 ウエハース 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.0 g 食塩 1.8 g	20 (木)	ごはん みそ汁 鮭の西京焼き 根菜の煮物	米	牛乳、鮭、豚肉	ニンジン、たまねぎ、 れんこん、こまつな、 いんげん、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 肉まん	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.3 g 食塩 1.9 g
04 (火)	ごはん すまし汁 さばの香味焼き うの花炒り煮	米、焼豆	牛乳、さば、 おから、油揚げ、 鶏肉	たまねぎ、ほくそい、 ニンジン、ねぎ、しいたけ	牛乳 せんべい ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.0 g 食塩 1.7 g	21 (金)	リースカレーピラフ フルーツカクテル コンソメスープ クリスマス・ツリーパーク フライドポテト	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、鶏肉、 豆乳、ベーコン、卵	たまねぎ、ニンジン、 オクラ、ピーマン、 コーン、ブロッコリー、 わかめ、グリーンピース、 みかん、いちご	牛乳 ビスコ ジュース クリスマスケーキ	エネルギー 680 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 23.8 g 食塩 1.7 g
05 (水)	ごはん みそ汁 豚肉ときのこの炒め物 春雨の中巻炒め	米、はるさめ	牛乳、豚肉、鶏肉、 油揚げ	ほうれん草、エリンギ、 もやし、ニンジン、しめじ、 たまねぎ、コーン、ねぎ	牛乳 クラッカー 牛乳 クッキー	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.3 g 食塩 1.6 g	22 (土)	ミートスパゲティ 野菜スープ ツナコーンサラダ ヘビーチーズ	スパゲティ	牛乳、豚肉、豆腐、 ツナ、小豆、チーズ	たまねぎ、ニンジン、 トマト、 かぼちゃ、だいこん、 いんげん	牛乳 せんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 1.7 g
06 (木)	コッペパン ポトフ じゃがいもとかぼちゃのコロッケ 小松菜ともやしナムル	パン、じゃがいも	牛乳、ウインナー、 豚肉、豆乳、 ヨーグルト、	もやし、たまねぎ、しめじ、 こまつな、ニンジン、 コーン、キャベツ、 かぼちゃ、バナナ、 もも、みかん、パイナップル	牛乳 ビスケット 豆乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 22.1 g 食塩 2.1 g	24 (月)	振替休日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
07 (金)	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、 チーズ、豆腐、 ベーコン	もやし、ほうれん草、 たまねぎ、ニンジン、 えのきたけ、ピーマン	牛乳 ビスコ 牛乳 チーズポテト	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.4 g 食塩 1.9 g	25 (火)	ごはん みかん みそ汁 さわらのマヨネーズ焼き カリフラワーのゴマ炒め	米、パン	牛乳、さくら、 きんぎょ、チーズ	だいこん、ブロッコリー、 ピーマン、カリフラワー、 ニンジン、ねぎ、わかめ、 みかん	牛乳 せんべい 牛乳 パンの耳かりんどう	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.3 g 食塩 1.7 g
8 (土)	かえてopera					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	26 (水)	年越しあんかけうどん さつまいもの天ぷら ゆで卵 バナナ	うどん、さつまいも	牛乳、卵、鶏肉	バナナ、ほうれん草、 ニンジン、ねぎ、しいたけ	牛乳 クラッカー 牛乳 ふどうゼリー	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.3 g 食塩 1.5 g
10 (月)	ごはん みそ汁 あじの照り焼き ひじきと大豆の炒り煮	米、パン	牛乳、あじ、大豆、 油揚げ、豆腐、卵	ニンジン、ピーマン、 ねぎ、いんげん、ひじき、 だいこん	牛乳 ウエハース 牛乳 クリームぱん	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.3 g 食塩 1.7 g	27 (木)	ごはん 鶏肉と豆乳のシチュー かぼちゃコロッケ いんげんのおかかマヨあえ	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、豆乳、 かまぼこ	いんげん、ブロッコリー、 ニンジン、ねぎ、コーン、 たまねぎ、かぼちゃ、 グリーンピース、いちご	牛乳 ビスケット 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 428 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.1 g 食塩 1.4 g
11 (火)	ふりかけごはん みそ汁 カラフルおでん ブロッコリーのおかかあえ	米、こんにゃく	牛乳、はんぺん、 鶏肉、油揚げ、たこ	だいこん、ブロッコリー、 ニンジン、たまねぎ、 いんげん	牛乳 せんべい 牛乳 たこ焼き	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.2 g 食塩 2.2 g	28 (金)	お弁当の日		牛乳		牛乳 ビスコ 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
12 (水)	ごはん おくらスープ マーボー豆腐 ピーマンと野菜のソテー	米、ビーフン	牛乳、豆腐、大豆、 豚肉、かまぼこ	もやし、たまねぎ、オクラ、 ニンジン、ねぎ、 チンゲンサイ	牛乳 クラッカー 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.6 g 食塩 2.1 g	29 (土)	年末休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
13 (木)	カレーライス わかめスープ ほうれん草のサラダ オレンジ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐、 ヨーグルト、	たまねぎ、ニンジン、 もやし、ほうれん草、 コーン、ねぎ、 グリーンピース、 わかめ、オレンジ	牛乳 ビスケット ほうじ茶 ヨーグルト	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.8 g 食塩 2.0 g	31 (月)	年末休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
14 (金)	ごはん みそ汁 かじきのクチャップ煮 切干し大根の炒り煮	米、さつまいも	牛乳、かじき、 凍り豆腐、チーズ	ほうれん草、しめじ、 だいこん、ニンジン、 いんげん、しいたけ	牛乳 ビスコ 牛乳 ヘビーチーズ クラッカー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.8 g 食塩 2.0 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 (土)	豚肉の丼ぶり みそ汁 いんげんなめたけあえ バナナ	米、マカロニ	牛乳、豚肉、豆腐、 きなこ	たまねぎ、いんげん、 ほうれん草、だいこん、 ニンジン、えのきたけ、 バナナ	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.2 g 食塩 2.0 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
17 (月)	ごはん たまごスープ しゅうまい 野菜としめじの炒め物	米	牛乳、卵、豆腐、 豚肉、かまぼこ	チンゲンサイ、たまねぎ、 ニンジン、しめじ、コーン、 たけのこ、もも、パイナップル、 バナナ、みかん	牛乳 ウエハース 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.3 g 食塩 1.3 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
18 (火)	ごはん なめこみそ汁 タンドリーチキン キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米	牛乳、豆乳、鶏肉、 豆腐、ツナ、 ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、 なめこ、こまつな、 ニンジン	牛乳 せんべい 豆乳 源氏パイ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.8 g 食塩 1.6 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
 変更があった際は追って連絡いたします。
 12月21日はクリスマス会・誕生日会です。
 12月28日はお弁当の日です。



KAEDE HOIKUEN
 MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
 CRESCENDREAMS



12月の予定献立表（以上児）



日 ノ 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	日 ノ 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					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		
01 （土）	鮭ピラフ 野菜スープ ほうれん草のおかかあえ ヨーグルト	米、さつまいも	鮭、牛乳、 ヨーグルト	ほうれん草、もやし、 たまねぎ、オクラ、 にんじん、コーン、 グリーンピース	牛乳 大学芋	エネルギー 551 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.3 g 食塩 1.4 g	19 （水）	食パン 野菜スープ 肉団子ときのこのトマト煮込み ブロッコリーのごま酢あえ	パン、米	豚肉、ちくわ、 ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、 ほうれん草、にんじん、 しめじ、コーン、 グリーンピース	ほうじ茶 ツナチャーハン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.3 g 食塩 2.5 g
03 （月）	ごはん みそ汁 厚揚げと野菜の炒め煮 ブロッコリーとコーンのソテー	米、コーンフレーク	牛乳、生揚げ、 豚肉	たまねぎ、こまつな、 コーン、れんこん、 にんじん、ピーマン、 グリーンピース、わかめ、 しいたけ	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.9 g 食塩 2.3 g	20 （木）	ごはん みそ汁 鮭の西京焼き 根菜の煮物	米	牛乳、鮭、豚肉	にんじん、たまねぎ、 れんこん、ごぼう、 いんげん、わかめ	牛乳 肉まん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 16.1 g 食塩 2.6 g
04 （火）	ごはん すまし汁 さばの香味焼き うの花炒り煮	米、焼豆	さば、おから、 油揚げ、鶏肉	たまねぎ、ほくそい、 にんじん、ねぎ、しいたけ	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 25.5 g 食塩 2.2 g	21 （金）	リースカレーピラフ フルーツカクテル コンソメスープ クリスマス・ツリーパーク フライドポテト	米、じゃがいも	豚肉、鶏肉、豆乳、 ベーコン、卵	たまねぎ、にんじん、 オクラ、ピーマン、 コーン、ブロッコリー、 わかめ、みかん、 グリーンピース、いちご	ジュース クリスマスケーキ	エネルギー 711 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.6 g 食塩 2.2 g
05 （水）	ごはん みそ汁 豚肉ときのこの炒め物 春雨の中巻炒め	米、はるさめ	牛乳、豚肉、鶏肉、 油揚げ	ほうれん草、エリンギ、 もやし、にんじん、しめじ、 たまねぎ、コーン、ねぎ	牛乳 クッキー ミニゼリー	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.5 g 食塩 1.9 g	22 （土）	ミートスパゲティ 野菜スープ ツナコーンサラダ ハッピーチーズ	スパゲティ	牛乳、豚肉、豆腐、 ツナ、小豆、チーズ	たまねぎ、にんじん、 トマト、コーン、 かぼちゃ、だいこん、 いんげん	牛乳 かぼちゃだんご	エネルギー 636 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g
06 （木）	コッペパン ポトフ じゃがいもとかぼちゃのコロッケ 小松菜ともやしナムル	パン、じゃがいも	ウインナー、豚肉、 豆乳、ヨーグルト、 ピーマン	もやし、たまねぎ、しめじ、 こまつな、にんじん、 コーン、キャベツ、かぼ ちゃ、 もも、バナナ、みかん、 パイナップル	豆乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 23.6 g 食塩 2.4 g	24 （月）	振替休日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
07 （金）	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、 チーズ、豆腐、 ベーコン	もやし、ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ピーマン	牛乳 チーズポテト	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.6 g 食塩 2.1 g	25 （火）	ごはん みかん みそ汁 さわらのマヨネーズ焼き カリフラワーのゴマ炒め	米、パン	牛乳、さわら、 きなこ、チーズ	だいこん、ブロッコリー、 ピーマン、カリフラワー、 にんじん、ねぎ、わかめ、 みかん	牛乳 パンの耳かりんとう	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.0 g 食塩 2.2 g
8 （土）	かえてopera					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	26 （水）	年越しあんかけうどん さつまいもの天ぷら ゆで卵 バナナ	うどん、さつまいも	牛乳、卵、鶏肉	バナナ、ほうれん草、 にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳 ぶどうゼリー 小魚アーモンド	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.2 g 食塩 2.0 g
10 （月）	ごはん みそ汁 あじの照り焼き ひじきと大豆の炒り煮	米、パン	牛乳、あじ、大豆、 油揚げ、豆腐、卵	にんじん、ピーマン、 みそ、いんげん、ひじき、 だいこん	牛乳 クリームぱん	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.7 g 食塩 2.2 g	27 （木）	ごはん 鶏肉と豆乳のシチュー かぼちゃコロッケ いんげんのおかかマヨあえ	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、豆乳、 かまぼこ	いんげん、ブロッコリー、 にんじん、ねぎ、コーン、 たまねぎ、かぼちゃ、 グリーンピース、いちご	牛乳 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.1 g 食塩 1.8 g
11 （火）	ふりかけごはん みそ汁 カラフルおでん ブロッコリーのおかかあえ	米、こんにゃく	牛乳、はんぺん、 鶏肉、油揚げ、たこ	だいこん、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 いんげん	牛乳 たこ焼き	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.1 g 食塩 2.5 g	28 （金）	お弁当の日		牛乳		牛乳 パウムクーヘン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
12 （水）	ごはん おくらスープ マーボー豆腐 ピーマンと野菜のソテー	米、ビーフン	牛乳、豆腐、大豆、 豚肉、かまぼこ	もやし、たまねぎ、オクラ、 にんじん、ねぎ、 チンゲンサイ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.5 g 食塩 2.4 g	29 （土）	年末休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
13 （木）	カレーライス わかめスープ ほうれん草のサラダ オレンジ	米、じゃがいも	豚肉、豆腐、 ヨーグルト、 ピーマン	たまねぎ、にんじん、 もやし、ほうれん草、 コーン、ねぎ、わかめ、 グリーンピース、オレンジ	ほうじ茶 ヨーグルト	エネルギー 525 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.3 g 食塩 2.4 g	31 （月）	年末休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
14 （金）	ごはん みそ汁 かじきのケチャップ煮 切干し大根の炒り煮	米、さつまいも	牛乳、かじき、 凍り豆腐、チーズ	ほうれん草、しめじ、 だいこん、にんじん、 いんげん、しいたけ	牛乳 ハッピーチーズ クラッカー	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.0 g 食塩 2.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （土）	豚肉の丼ぶり みそ汁 いんげんなめたけあえ バナナ	米、マカロニ	牛乳、豚肉、豆腐、 きなこ	たまねぎ、いんげん、 ほうれん草、だいこん、 にんじん、えのきたけ、 バナナ	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.0 g 食塩 2.3 g							
17 （月）	ごはん たまごスープ しゅうまい 野菜としめじの炒め物	米	牛乳、卵、豆腐、 豚肉、かまぼこ	チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、コーン、 たけのこ、もも、パイナップル、 バナナ、みかん	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.7 g 食塩 1.6 g							
18 （火）	ごはん なめこみそ汁 タンドリーチキン キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米	豆乳、鶏肉、豆腐、 ヨーグルト、ツナ	たまねぎ、キャベツ、 なめこ、こまつな、 にんじん	豆乳 源氏パイ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.7 g 食塩 1.9 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
 変更があった際は追って連絡いたします。
 12月21日はクリスマス会・誕生日会です。
 12月28日はお弁当の日です。

