



# 12月 給食献立表



2018年

幼児食

日	曜	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	(その他の食品)	エネルギー	たんぱく質	
1	15	土	クリームサンド ビスケット 牛乳	そばろ菜めし 大根とツナのサラダ 味噌汁 りんご	ジャムサンド 牛乳	鶏ひき肉・ツナ缶 みそ・普通牛乳	米・押麦・調合油 上白糖・マヨドレ 食パン りんごジャム	しょうが・こまつな・大根 にんじん・レモン果汁 たまねぎ・ぶなしめじ りんご	みりん風調味料 こいくちしょうゆ 食塩・だし	512kcal 20.5g	486kcal 19.6g
3	17	月	ウエハース 牛乳	米飯 チキン南蛮風 ひじきの炒め煮 味噌汁 バナナ	豆乳くずもち 牛乳	鶏むね・大豆水煮 みそ・油揚げ・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・片栗粉・調合油 上白糖・マヨドレ ごま油・黒砂糖	レモン果汁・たまねぎ にんじん・ひじき 青ピーマン・かぶ 根 バナナ	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢・パセリ粉 酒・みりん風調味料 だし・水	581kcal 24.3g	548kcal 23.0g
4		火	せんべい 牛乳	米飯 鮭のチャンチャン焼き 和風スパゲティサラダ すまし汁 りんご	さつまいも蒸しパン 牛乳	鮭・みそ・ささ身 鶏卵・普通牛乳 普通牛乳	米・上白糖 メケティン・ごま 小町麩・薄力粉 調合油・さつまいも	キャベツ・たまねぎ コーン・にんじん こまつな・レモン果汁 カットわかめ・りんご	酒・食塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢 おろししょうが・だし ベーキングパウダ	538kcal 23.7g	506kcal 22.2g
5	19	水	クリームサンド ビスケット 牛乳	ロールパン クリームシチュー 切干ナポリタン風炒め グレープフルーツ	カレーそばろおにぎり 牛乳	鶏小間・牛乳 脱脂粉乳 ウインナー 鶏ひき肉 普通牛乳	ロールパン イチゴジャム メケティン・ごま 薄力粉 調合油・さつまいも 米・上白糖	にんじん・たまねぎ グリーンピース 切干しいんご 青ピーマン グレープフルーツ	どろけるクリームシ 水・コンソメ・食塩 ケチャップ 中濃ソース おろししょうが こいくちしょうゆ・酒 カレー粉	584kcal 21.6g	542kcal 20.7g
6	20	木	ウエハース 牛乳	米飯 豆腐のうま煮 納豆和え 味噌汁 みかん	にんじんケーキ ココア	木綿豆腐・豚小間 挽きわり納豆・みそ 豆乳・普通牛乳	米・調合油・上白糖 片栗粉 ホトケキックス	大根・にんじん・こまつな きくらげ・キャベツ 長ネギ・もやし・みかん	水・酒・中華あじ こいくちしょうゆ だし・ミロ	559kcal 21.3g	532kcal 20.7g
7	21	金	せんべい 牛乳	しょうゆラーメン 鶏のマコネーズ焼き ゴマドレサラダ ヨーグルト	チーズ芋もち 牛乳	鶏卵・なると 鶏むね・ヨーグルト 脱脂粉乳 粉チーズ 普通牛乳	中華めん・ごま油 片栗粉・エッグケア ごま・上白糖 調合油・じゃがいも 無塩バター	長ネギ・カットわかめ たまねぎ・にんじん はくさい・りんご	水・中華あじ・食塩 こいくちしょうゆ・酒 おろししょうが おろしにんにく パセリ粉・穀物酢	497kcal 24.8g	471kcal 23.3g
10		月	ウエハース 牛乳	麻婆豆腐丼 鶏と切干の和え物 かき玉春雨スープ ヨーグルト	バナナスコーン 牛乳	豚ひき肉・みそ 木綿豆腐・ささ身 鶏卵・ヨーグルト 脱脂粉乳 普通牛乳	米・押麦・ごま油 上白糖・片栗粉 ごま・普通春雨 ブルーベリージャム ホトケキックス 無塩バター 調合油	にんじん・たまねぎ きくらげ・にら 切干しいんご こまつな・バナナ	おろししょうが・水 酒・こいくちしょうゆ 中華あじ・食塩	574kcal 22.7g	535kcal 21.4g
11		火	せんべい 牛乳	米飯 ごまひじきふりかけ 魚の煮物 キャベツと竹輪の甘酢和え 味噌汁	ミルク芋ようかん 牛乳	さくら・焼き竹輪 みそ・高野豆腐 脱脂粉乳・牛乳 普通牛乳	米・ごま油・ごま 上白糖・さつまいも	ひじき・しょうが ほうれん草・キャベツ たまねぎ・粉寒天	酒・こいくちしょうゆ 食塩・だし みりん風調味料 穀物酢・水	560kcal 23.3g	521kcal 21.9g
12	26	水	クリームサンド ビスケット 牛乳	カレーライス 塩きんぴら スープ オレンジ	焼き胡麻かりんとう ココア	豚小間・脱脂粉乳 ウインナー・豆乳 普通牛乳	米・押麦 じゃがいも・調合油 薄力粉・ごま 上白糖・ごま油	たまねぎ・にんじん ごぼう・れんこん 青ピーマン・もやし コーン・カットわかめ オレンジ	水・カレールウ ケチャップ 中濃ソース 板こんにやく 中華あじ・食塩 だし こいくちしょうゆ ベーキングパウダ ミロ	644kcal 19.5g	595kcal 19.2g
13	27	木	ウエハース 牛乳	米飯 豚肉のしょうが焼き 切り昆布の煮物 味噌汁 バナナ	野菜たっぷり お好み焼き風 牛乳	豚小間・大豆水煮 みそ・木綿豆腐 焼き竹輪 かつお削り節 普通牛乳	米・調合油・上白糖 米粉	たまねぎ・刻み昆布 にんじん・ほうれん草 バナナ・キャベツ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・酒 おろししょうが・だし ベーキングパウダ 水・中濃ソース	530kcal 22.3g	507kcal 21.3g
14	28	金	せんべい 牛乳	けんちんうどん 五目つくね みかん	お豆腐ブラウニー 牛乳	豚小間・油揚げ 鶏ひき肉 おからパウダー みそ・木綿豆腐 豆乳・普通牛乳	干しうどん・さいとも 上白糖・ごま 片栗粉・薄力粉 調合油	にんじん・大根・こまつな 長ネギ・ひじき・こねぎ しょうが・みかん	だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ・酒 ミロ ベーキングパウダ	537kcal 22.7g	501kcal 21.7g
18		火	せんべい 牛乳	中華丼 手作り焼売 春雨サラダ わかめスープ フルーツ	～お誕生日～ バインケーキ 牛乳	豚小間・なると 鶏ひき肉 木綿豆腐・牛乳 クリーム・普通牛乳	米・押麦・調合油 上白糖・片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 普通春雨・薄力粉 無塩バター	にんじん・はくさい ぶなしめじ・グリーンピース 長ネギ・スイートコーン きゅうり・コーン カットわかめ・えのきたけ りんご・バナナ缶	おろしにんにく おろししょうが 中華あじ・酒 こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢・水 ベーキングパウダ	651kcal 21.5g	593kcal 20.5g
22		土	クリームサンド ビスケット 牛乳	米飯 豚と大根の炒り煮 ごま和え 味噌汁 みかん	ツナご飯 牛乳	豚小間・みそ 高野豆腐・ツナ缶 普通牛乳	米・調合油・上白糖 ごま	大根・にんじん・ごぼう グリーンピース・こまつな カットわかめ・みかん	だし・酒 こいくちしょうゆ	545kcal 20.4g	513kcal 19.5g
25		火	せんべい 牛乳	ケチャップライス 鶏肉から揚げ もみの木のポテトサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	リースクッキー いちごサンタ 牛乳	鶏もも・ウインナー ヨーグルト 脱脂粉乳・牛乳 ホイップクリーム 普通牛乳	米・押麦・調合油 片栗粉・じゃがいも マヨドレ・上白糖 薄力粉 無塩バター	たまねぎ・ブロッコリー コーン・にんじん・りんご もも缶・いちご	食塩・こしょう ケチャップ パセリ粉 こいくちしょうゆ みりん風調味料 おろしにんにく おろししょうが・水 コンソメ ビュココア	687kcal 20.9g	621kcal 20.0g

※都合により献立・食材は変更になる事がございます。  
 ※午前おやつは3歳児未満児のみの提供になります。

★ 今月の平均給与栄養量 ★ 3歳未満児									
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	
530 kcal	21.1 g	17.4 g	393 mg	2.4 mg	199 μg	0.35 mg	0.45 mg	16 mg	
★ 今月の平均給与栄養量 ★ 3歳以上児									
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	
566 kcal	22.1 g	17.2 g	268 mg	2.4 mg	210 μg	0.38 mg	0.39 mg	19 mg	

**親子クッキングの  
すすめ**



親子で食事作りにチャレンジ！ 手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすす  
め。ドレッシングも、油：酢＝2：1：0.1  
を空き容器に入れて、ふたを閉め、よく振っ  
て混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピ  
ングにゆで卵をそそいだり、小さく切ったパンを  
焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感  
も楽しいサラダのアイデアあり、自分で作るこ  
ろ、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食  
べることができます。