



# 献立表



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料 (昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
			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	
1 水	※せきはん さけのみそやき ほうれんそうのびたし かきたまじる ゼリー	ぎゅうにゅう フライドさつま	もち米、さつまいも、 油、三温糖、片栗粉、こ ま油、こま (乾)	牛乳、さけ、木綿豆腐、 卵、米みそ (甘みそ)、 ささげ (乾)	ほうれんそう、もやし、 にんじん、にら、しいた け	
2 木	ごはん にくじゃが はくさいのなっとうあえ だいこんとわかめのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう ふんわりかぼちゃパン	米、ロールパン、じゃが いも、油、三温糖	牛乳、豚こま肉、挽きわ り納豆、米みそ (甘み そ)、かつお節	バナナ、だいこん、はく さい、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、しらた き、生わかめ	
3 金	こんさいキーマカレー ひじきサラダ はくさいとチンゲンサイのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう マシュマロおこし	米、コーンフレーク、三 温糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト (加 糖)、豚ひき肉、かにかま ぼこ、大豆 (ゆで)、無 塩バター、ベーコン	はくさい、たまねぎ、れ んこん、ごぼう、きゅう り、にんじん、チンゲン サイ、ひじき	
4 土	マーボーどうぶどん ゆでやさいのオーロラソース なめこときょうなのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリーサンド	米、食パン、マヨネー ズ、片栗粉、砂糖、ごま 油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ (甘みそ)	バナナ、プロッコリー、 たまねぎ、きょうな、カ リフラワー、にんじん、 なめこ、ねぎ、ブルーベ リージャム、しょうが	
5 日						
6 月	ざっこくまいごはん カレイのにつけ じゃことだいこんのサラダ いなかじる パナナ	ぎゅうにゅう メープルスティックパン	米、ロールパン、さつま いも、砂糖、強化米、き び (精白粒)	牛乳、かれい、米みそ (甘みそ)、ちりめん じゃこ、油揚げ	バナナ、だいこん、きよ うな、こまつな、ごぼ う、にんじん	
7 火	バターボール (天然酵母パン) さつまいもいりオムレツ プロッコリーのおかかあえ もずくとやさいのスープ みかん	やさいジュース しそこんぶおにぎり	ロールパン、米、さつま いも、油、ごま油、三温 糖、食パン	卵、ハム、牛乳、鶏がら スープ、かつお節	野菜ジュース、みかん、 プロッコリー、はくさ い、たまねぎ、チンゲン サイ、にんじん、こんぶ 佃煮、おきなわもずく	
8 水	ぶたにくとはくさいのちゅうかどん きりぼしだいこんのサラダ かぼちゃのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう おからココアクッキー	米、砂糖、三温糖、片栗 粉、ごま、油	牛乳、豚肉 (もも)、おか ら、米みそ (甘みそ)、 ハム、油揚げ、卵、無塩 バター	日本かぼちゃ、はくさ い、ごぼう、きゅうり、 にんじん、切り干しだい こん、干しいたけ、 しょうが	
9 木	さけいりふきよせごはん ほうれんそうのなめたけあえ とんじる パナナ	ジョア スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、さと いも、さつまいも、オ リーブ油、油、三温糖	豚こま肉、さけ、油揚 げ、米みそ (甘みそ)、 ハム	バナナ、ほうれんそう、 もやし、にんじん、だい こん、ピーマン、なめた け、たまねぎ、ねぎ、し めじ、糸こんにゃく、ご ぼう	
10 金	ごはん カジキのやさいソースかけ にんじんしりしり アーサーじる みかん	むぎちゃ ヨーグルト おせんべい	米、小麦粉、油、ごま 油、ごま	ヨーグルト (加糖)、かじ き、絹ごし豆腐、卵、ツ ナ油漬缶、バター	みかん、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、糸こ んにゃく、ピーマン、し いたけ、トウモロコシ (芽 ばえ)	
11 土	ひじきごはん はるさめサラダ にくだんごとはくさいのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、砂糖、三温糖、は るさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、 鶏もも肉 (細かめ)、油揚 げ、無塩バター、鶏がら スープ	バナナ、はくさい、きよ うり、にんじん、しいた け、ひじき、しょうが	
12 日						
13 月	げんまいりわかめごはん ツナいりあつやきたまご キャベツとしらすのしおこんぶあえ こまつなとあげのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう あんこパイ	米、玄米、砂糖、油、ご ま油	牛乳、卵、つぶしあん、 ツナ油漬缶、米みそ (甘 みそ)、油揚げ、ピザ用 チーズ、しらす干し	キャベツ、こまつな、ト マト、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、塩昆布、 ねぎ、干しいたけ	
14 火	ほうとうふううどん さといものにももの ミニフィッシュ みかん	むぎちゃ たかなチーズおにぎり	ゆでうどん、さといも、 米、砂糖、ごま油、ごま (乾)	豚こま肉、米みそ (甘み そ)、油揚げ、ミニ フィッシュ (味付け小 魚)、チーズ、しらす干し	みかん、かぼちゃ、だい こん、はくさい、にんじ ん、ねぎ、たかな漬	
15 水	むぎいりなめし さけのみそやき ほうれんそうのびたし かきたまじる ゼリー	ぎゅうにゅう フライドさつま	さつまいも、米、油、押 麦、三温糖、片栗粉、ご ま油、ごま (乾)	牛乳、さけ、木綿豆腐、 卵、米みそ (甘みそ)	ほうれんそう、もやし、 にんじん、にら、しいた け	
16 木	ごはん にくじゃが はくさいのなっとうあえ だいこんとわかめのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう ふんわりかぼちゃパン	米、ロールパン、じゃが いも、油、三温糖	牛乳、豚こま肉、挽きわ り納豆、米みそ (甘み そ)、かつお節	バナナ、だいこん、はく さい、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、しらた き、生わかめ	



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料 (昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
			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	
17 金	こんさいキーマカレー ひじきサラダ はくさいとチンゲンサイのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう マシュマロおこし	米、コーンフレーク、三 温糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト (加 糖)、豚ひき肉、かにかま ぼこ、大豆 (ゆで)、無 塩バター、ベーコン	はくさい、たまねぎ、れ んこん、ごぼう、きゅう り、にんじん、チンゲン サイ、ひじき	
18 土	マーボーどうぶどん ゆでやさいのオーロラソース なめこときょうなのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリーサンド	米、食パン、マヨネー ズ、片栗粉、砂糖、ごま 油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ (甘みそ)	バナナ、プロッコリー、 たまねぎ、きょうな、カ リフラワー、にんじん、 なめこ、ねぎ、ブルーベ リージャム、しょうが	
19 日						
20 月	ざっこくまいごはん カレイのにつけ じゃことだいこんのサラダ いなかじる パナナ	ぎゅうにゅう メープルスティックパン	米、ロールパン、さつま いも、砂糖、強化米、き び (精白粒)	牛乳、かれい、米みそ (甘みそ)、ちりめん じゃこ、油揚げ	バナナ、だいこん、きよ うな、こまつな、ごぼ う、にんじん	
21 火	バターボール (天然酵母パン) さつまいもいりオムレツ プロッコリーのおかかあえ もずくとやさいのスープ みかん	やさいジュース しそこんぶおにぎり	ロールパン、米、さつま いも、油、ごま油、三温 糖、食パン	卵、ハム、牛乳、鶏がら スープ、かつお節	野菜ジュース、みかん、 プロッコリー、はくさ い、たまねぎ、チンゲン サイ、にんじん、こんぶ 佃煮、おきなわもずく	
22 水	ぶたにくとはくさいのちゅうかどん きりぼしだいこんのサラダ かぼちゃのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう おからココアクッキー	米、砂糖、三温糖、片栗 粉、ごま、油	牛乳、豚肉 (もも)、おか ら、米みそ (甘みそ)、 ハム、油揚げ、卵、無塩 バター	日本かぼちゃ、はくさ い、ごぼう、きゅうり、 にんじん、切り干しだい こん、干しいたけ、 しょうが	
23 木	さけいりふきよせごはん ほうれんそうのなめたけあえ とんじる パナナ	むぎちゃ ヨーグルト おせんべい	米、スパゲッティ、さと いも、さつまいも、オ リーブ油、油、三温糖	豚こま肉、さけ、油揚 げ、米みそ (甘みそ)、 ハム	バナナ、ほうれんそう、 もやし、にんじん、だい こん、ピーマン、なめた け、たまねぎ、ねぎ、し めじ、糸こんにゃく、ご ぼう	
24 金	ベジタブルピラフ とりにくのコーンフレークやき プロッコリーのアンチョビソテー やさいのミルクスープ いちご	むぎちゃ ※クリスマスケーキ	米、じゃがいも、コーン フレーク、マヨネーズ、 オリーブ油	牛乳、鶏むね肉、ベーコ ン、バター、いわし油漬 缶	いちご、プロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 コーン缶、グリーンピース (水煮缶詰)、にんに く、しょうが	
25 土	ひじきごはん はるさめサラダ にくだんごとはくさいのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、食パン、三温糖、は るさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、 鶏もも肉 (細かめ)、油揚 げ、無塩バター、鶏がら スープ	バナナ、はくさい、きよ うり、にんじん、しいた け、ひじき、しょうが	
26 日						
27 月	げんまいりわかめごはん ツナいりあつやきたまご キャベツとしらすのしおこんぶあえ こまつなとあげのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう あんこパイ	米、玄米、砂糖、油、ご ま油	牛乳、卵、つぶしあん、 ツナ油漬缶、米みそ (甘 みそ)、油揚げ、ピザ用 チーズ、しらす干し	キャベツ、こまつな、ト マト、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、塩昆布、 ねぎ、干しいたけ	
28 火	※としこしょうどん さといものにももの ミニフィッシュ みかん	ぎゅうにゅう ジャムパン	ゆでうどん、さといも、 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏こま肉、うずら 卵水漬缶、なると、ミニ フィッシュ (味付け小 魚)、しらす干し	みかん、はくさい、ほう れんそう、にんじん、ね ぎ、しいたけ	
29 水						
30 木						
31 金						
1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)			エネルギー 549/384 kcal		鉄 2.4/1.7 mg	
			たんぱく質 21.4/14.9 g		カルシウム 228/156 mg	
			脂質 15.6/11.0 g		ビタミンC 37/25 mg	
			塩分 2.3/1.6 g		食物繊維 5.1/3.6 g	



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



表記→※行事・季節献立

\*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

12月はクリスマス会、年越しうどん等の行事食が盛りだくさんです。  
寒い時期ですので、身体の温まる根菜をたくさん食べて、元気に登園しましょう。



今年も一年ありがとうございました。  
良いお年をお迎えください。