



# 12月 献立表 幼児食



日付	献立名				食材名				栄養価
	昼食 (幼児食)	おやつ	昼食 (離乳食)	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ごはん マーボー豆腐 さといも汁 パナナ	◎豆乳 ◎揚げパン (きな粉)	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、しらす干し、かつお節、さけ、調整豆乳、クリームチーズ	長ねぎ、だけのこ、にんじん、干しいたけ、だいこん、ごぼう、万能ねぎ	はいが精米、炒め油、きび砂糖、かたくり粉、さといも、ロールパン、サラダ油	水、おろししょうが、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 513kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.0g 炭水化物 78.9g 塩分 1.4g
2 金	ハヤシライス 野菜コロッケ もも	◎豆乳 ◎チョコチップスコーン	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、調整豆乳、豆乳	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん	はいが精米、じゃがいも、炒め油、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	水、ハヤシルウ、ポテトコロッケ、チョコチップ	エネルギー 526kcal たんぱく質 14.9g 脂質 20.5g 炭水化物 75.5g 塩分 1.2g
3 土									
5 月	ごはん しょうが焼きゆめ しらす佃煮 鮭の北海道汁	◎豆乳 ◎ジャムサンド	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、しらす干し、かつお節、さけ、調整豆乳、クリームチーズ	たまねぎ、にんじん、こまつな、赤ピーマン、干ししいたけ、ぶなしめじ、だいこん、長ねぎ、ブルーベリージャム	はいが精米、きび砂糖、炒め油、かたくり粉、すりごま、じゃがいも、ロールパン	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおだし、けしごみみそ	エネルギー 529kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.8g 炭水化物 78.9g 塩分 1.1g
6 火	ごはん チキンマーレード焼き やさしいソテー みそ汁 (小松菜、油揚げ)	◎豆乳 ◎シークワーサーゼリー	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、油揚げ、調整豆乳	オレンジマーレード、ブロッコリー、にんじん、こまつな	はいが精米、炒め油	水、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、シークワーサーゼリー	エネルギー 498kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.6g 炭水化物 53.8g 塩分 1.3g
7 水	ピビンパ舞 五目汁 パナナ(45g)	◎豆乳 ◎黒ごまケーキ	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、油揚げ、調整豆乳	コーン缶、こまつな、にんじん、りょくとうもろやし、だいこん、ごぼう、長ねぎ、バナナ	はいが精米、ごま油、きび砂糖、すりごま、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、かつおだし、食塩	エネルギー 606kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.4g 炭水化物 89.7g 塩分 1.4g
8 木	ロールパン 豆乳シチュー 温サラダ いちご(40g)	◎豆乳 ◎わかめしらすおにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、調整豆乳、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー、コーン缶、いちご	ロールパン、じゃがいも、米粉、炒め油、はいが精米、すりごま	コンソメ、食塩、マヨネーズ、ふりかけ (わかめ)	エネルギー 561kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.6g 炭水化物 88.1g 塩分 2.0g
9 金	そぼろ丼 チキン野菜スープ みかん(50g)	◎豆乳 ◎手作りんとう	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、鶏ひき肉、調整豆乳	こまつな、にんじん、コーン缶、長ねぎ、みかん	はいが精米、炒め油、さつまいも、揚げ油、黒砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、食塩、鶏がらだし	エネルギー 485kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.4g 炭水化物 76.7g 塩分 0.6g
10 土	焼きとり丼 みそ汁 (鮭、小松菜) パイン	◎豆乳 ◎オートミールクッキー	おかゆ 野菜の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、調整豆乳、卵、豆乳	たまねぎ、万能ねぎ、こまつな、パイナップル缶	はいが精米、善治糖、すりごま、オートミール、食塩不使用バター、きび砂糖、すりごま	焼き鳥のたれ、かつおだし、米みそ、ペーキングパウダー	エネルギー 488kcal たんぱく質 16.0g 脂質 15.4g 炭水化物 74.5g 塩分 0.8g
12 月	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 野菜チャンプルー アーサー汁	◎豆乳 ◎ブラウニー	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	キングクリップ、豚かたロース、絹ごし豆腐、調整豆乳、卵	たまねぎ、キャベツ、青ピーマン、にんじん、あおさ	はいが精米、すりごま、きび砂糖、薄力粉、食塩不使用バター、コーンフレーク、粉糖	水、米みそ、マヨネーズ、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、ピュアココア、ペーキングパウダー	エネルギー 568kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.9g 炭水化物 80.1g 塩分 1.1g
13 火	ごはん ピザブルカレー ブロッコリーサラダ ウインナー もも	◎豆乳 ◎ピザトースト	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、ツナ缶、ウインナーソーセージ、調整豆乳、ビザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、ブロッコリー、コーン缶、赤ピーマン、黄桃缶	はいが精米、じゃがいも、食パン	水、カレーパウダー、和風ドレッシング、ビザ用ソース	エネルギー 553kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.9g 炭水化物 86.0g 塩分 1.7g
14 水	焼肉丼 さといも汁 みかん(50g)	◎豆乳 ◎マッシュマロサンド	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、みかん	はいが精米、きび砂糖、すりごま、炒め油、さといも	こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、食塩、かつおだし、米みそ、マッシュマロ、クラッカー	エネルギー 485kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.6g 炭水化物 72.9g 塩分 1.2g
15 木	スパゲティミートソース ブロッコリーとじゃがいものチーズ焼き コーンクリームスープ (卵なし)	◎豆乳 ◎しゃけおにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、ビザ用チーズ、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ホールドマト缶、ブロッコリー、スイートコーン、コーン缶、長ねぎ	スパゲッティ、きび砂糖、じゃがいも、かたくり粉、はいが精米	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、マヨネーズ、かつお・昆布だし、中華だし、水、鮭フレーク	エネルギー 469kcal たんぱく質 19.7g 脂質 13.4g 炭水化物 73.8g 塩分 1.8g
16 金	ごはん タンドリーチキン やさしいソテー みそ汁 (小松菜、油揚げ)	◎豆乳 ◎固形ヨーグルト	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ウインナーソーセージ、油揚げ、調整豆乳、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、こまつな	はいが精米、パン粉、炒め油	水、カレー粉、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 501kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.3g 炭水化物 63.3g 塩分 1.3g
17 土	みそすき丼 たまねぎとわかめのすまし汁 もも	◎豆乳 ◎焼き芋	おかゆ 野菜の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、カットわかめ、黄桃缶	はいが精米、しらす、きび砂糖、かたくり粉、炒め油、さつまいも	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、おろししょうが、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 470kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.6g 炭水化物 78.3g 塩分 1.0g
19 月	ごはん 鮭のチーズオープン焼き ブロッコリー炒め チキン野菜スープ	◎豆乳 ◎揚げパン (ココア)	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	さけ、粉チーズ、ツナ缶、鶏ひき肉、調整豆乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、赤パプリカ、こまつな、長ねぎ	はいが精米、パン粉、炒め油、ロールパン、サラダ油、きび砂糖	水、食塩、マヨネーズ、パプリカ、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、ピュアココア	エネルギー 515kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.7g 炭水化物 71.4g 塩分 0.9g
20 火	野菜みそラーメン ちくわ磯辺揚げ みかん(50g)	◎豆乳 ◎青菜おにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かた肉、豆腐竹輪、調整豆乳	キャベツ、りょくとうもろやし、にんじん、赤ピーマン、コーン缶、にら、あおのり、みかん	中華めん、薄力粉、サラダ油、はいが精米	食塩、鶏がらだし、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、水、ふりかけ (青菜)	エネルギー 401kcal たんぱく質 15.6g 脂質 8.8g 炭水化物 67.5g 塩分 1.5g
21 水	お弁当当会	◎豆乳 ◎フルーツサンド	お弁当当会	野菜おじや	調整豆乳、生クリーム、プレーンヨーグルト	みかん缶	食パン		エネルギー 162kcal たんぱく質 5.0g 脂質 7.9g 炭水化物 19.2g 塩分 0.4g
22 木	冬至ジュース チキンマーレード焼き 小松菜のごま和え 冬瓜汁	◎豆乳 ◎大学いも	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、鶏もも肉、焼き竹輪、調整豆乳	干しいたけ、赤ピーマン、だけのこ、万能ねぎ、オレンジマーレード、りょくとうもろやし、こまつな、とうがら、えのきだけ	はいが精米、すりごま、さつまいも、揚げ油、きび砂糖、いりごま	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし、水	エネルギー 414kcal たんぱく質 15.1g 脂質 15.5g 炭水化物 56.4g 塩分 1.4g
23 金	ごはん フライドポテト マカロニグラタン コーンクリームスープ いちご(40g)	◎豆乳 ◎アイスクリーム	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、豆乳、粉チーズ、調整豆乳、アイスクリーム	たまねぎ、にんじん、コーン缶、長ねぎ、スイートコーン、いちご	はいが精米、マカロニ、薄力粉、食塩不使用バター、かたくり粉	水、コンソメ、パセリ、かつお・昆布だし、中華だし、食塩	エネルギー 494kcal たんぱく質 14.6g 脂質 12.9g 炭水化物 83.3g 塩分 1.3g
24 土	フルコギ舞 みそ汁 (鮭、小松菜) パイン	◎豆乳 ◎クッキー	おかゆ 野菜の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、調整豆乳、卵、豆乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、パイナップル缶	はいが精米、ほろさめ、ごま油、きび砂糖、いりごま、善治糖、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、おろしにんにく、水、かつおだし、米みそ、ペーキングパウダー	エネルギー 452kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.5g 炭水化物 72.0g 塩分 1.0g
26 月	ごはん 鶏肉と野菜カレーあん みそ汁 (玉ねぎ、わかめ) バナナ(45g)	◎豆乳 ◎ちんすこう	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、カットわかめ、バナナ	はいが精米、かたくり粉、薄力粉、きび砂糖、ラード	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 498kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.8g 炭水化物 77.5g 塩分 1.1g
27 火	ごはん 松風焼き ナムル イナムドッチ	◎豆乳 ◎ツナコーントースト	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏ひき肉、ツナ缶、豚かたロース、調整豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、りょくとうもろやし、干しいたけ、コーン缶	はいが精米、パン粉、いりごま、きび砂糖、ごま油、板こんにゃく、食パン	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、米酢、三枚肉、カステラかまぼこ、かつおだし、けしごみみそ、マヨネーズ	エネルギー 592kcal たんぱく質 22.9g 脂質 24.0g 炭水化物 75.2g 塩分 1.5g
28 水	沖繩そば もやしのごま和え みかん(50g)	◎豆乳 ◎ジュースおにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	いんげんまめ、調整豆乳、豚かたロース	万能ねぎ、りょくとうもろやし、にんじん、みかん、干しいたけ	沖繩そば、きび砂糖、すりごま、うるち米	三枚肉、料理酒、本みりん、かまぼこ (そば用)、豚骨(そば用)、かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 467kcal たんぱく質 15.7g 脂質 6.2g 炭水化物 88.5g 塩分 2.8g

☆行事、材料等の都合により献立が変更することがあります

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です