



≪12月 献立表≫



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				午後おやつ
			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	調味料	
01 木	ご飯 豚肉の生姜焼き 炒り卵のサラダ なめこの味噌汁	549 24.4 14.4	米、砂糖、油、片栗粉、 ○ホットケーキミックス ○さつまいも、○砂糖	豚もも肉、卵、米みそ、 かつお節、スキムミルク、 ○スキムミルク、○牛乳、○卵	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、 えのきたけ、にんじん、 きゅうり、しょうが、なめこ、 わかめ	しょうゆ、酢、 みりん、酒	さつまいもケーキ 牛乳
02 金	ご飯 おろしボン酢ハンバーグ カロテンおかか和え 冬野菜ポトフ	546 24.1 19.9	米、砂糖、パン粉、 ○バター、○焼豆、○砂糖、 ○油、	豚ひき肉、牛ひき肉、 ベーコン、卵、かつお節、 スキムミルク、○牛乳、 ○きな粉	たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、 にんじん、こまつな、キャベツ、 ブロッコリー、レモン果汁、 パセリ	しょうゆ、コンソメ、 食塩、こしょう	きなこお麩ラスク 牛乳
03 土	あんかけうどん れんこんサラダ ピーチヨーグルト	621 25.1 20.8	干しうどん、砂糖、 マヨネーズ、片栗粉、 ○バター、○はちみつ、 ○ホットケーキミックス	ヨーグルト、豚もも肉、卵、 ツナ油漬缶、かつお節、○卵 、スキムミルク、○牛乳 ○スキムミルク、	にんじん、こまつな、キャベツ、 れんこん、もも缶、きゅうり、 ねぎ、こんぶ、干ししいたけ	しょうゆ、酢、みりん	ホットケーキ 牛乳
04	日曜日						
05 月	ご飯 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 麩の味噌汁	506 21.6 17.1	米、焼豆、砂糖、ごま、 ○バター、○食パン、	さば、米みそ、かつお節、 ちくわ、○牛乳、 ○ゆであずき缶	ごぼう、ほうれんそう、レモン、 たまねぎ、にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん、 食塩	小倉トースト 牛乳
06 火	トマトクリームサブティナー かぼちゃサラダ かぶのスープ ぶどうゼリー	637 21.4 19.9	サブティナー、小麦粉、 砂糖、マヨネーズ、バター、 ○砂糖、○ごま、 ○七分つき米	牛乳、鶏もも肉、 スキムミルク、○油揚げ	かぼちゃ、ぶどうジュース、 かぶ、トマト缶詰、しめじ、 ほうれんそう、たまねぎ、 かぶ・葉、きゅうり、ひじき えのきたけ、かんでん、にんにく	コンソメ、しょうゆ、 酢、食塩、こしょう、 ○しょうゆ、○みりん	きつねおにぎり
07 水	ご飯 マーボー大根 さつまいもごまサラダ チンゲン菜のスープ	558 17.6 19.6	米、さつまいも、ごま油、 マヨネーズ、砂糖、ごま、 片栗粉、○じゃがいも、 ○油、○片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、 鶏ひき肉、米みそ、○牛乳	だいこん、チンゲンサイ、 たまねぎ、だいこん(葉)、 グリーンピース、しょうが	酢、みりん、 中華だしの素、 しょうゆ、食塩、酒、 ○食塩	フライドポテト 牛乳
08 木	ご飯 鶏のコーンフ레이크焼き ひじきと大豆の炒り煮 白菜の味噌汁	570 24.7 19.3	米、マヨネーズ、砂糖、油、 コーンフ레이크、 ○バター、 ○ホットケーキミックス	鶏もも肉、大豆、米みそ、 油揚げ、かつお節、○牛乳、 ○卵、○おから	はくさい、にんじん、ひじき、 いんげん、○バナナ	しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	おからバナナケーキ 牛乳
09 金	ご飯 豆腐入りナゲット 切干大根の酢の物 かきたま汁	527 22.7 19.4	米、小麦粉、油、ごま、 片栗粉、砂糖、○砂糖	鶏ひき肉卵、木綿豆腐、 かつお節、かにかまぼこ、 ○牛乳、○ゼラチン、 ○スキムミルク、 ○ヨーグルト、○生クリーム	たまねぎ、こまつな、きゅうり、 にんじん、切干大根、こんぶ	ケチャップ、酢、 みりん、食塩、 しょうゆ、こしょう	ヨーグルトムース
10 土 郷土料理	卵サンドウィッチ 鶏肉のトマト煮 バナナ	540 24.0 17.1	ロールパン、じゃがいも、 油、砂糖、○砂糖、 ○ごま油、○ごま、 ○七分つき米	卵、鶏もも肉、鶏むね肉、 スキムミルク、○米みそ、 ○牛乳	バナナ、トマト缶詰、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、しめじ、 パセリ、にんにく、○ひじき	ケチャップ、コンソメ、 ウスターソース、 ○みりん	五平餅 牛乳
11	日曜日						
12 月 郷土料理	ご飯 肉味噌おでん きゅうりとささみの和え物 みかん	562 21.4 15.4	米、さといも、砂糖、 ごま、ごま油、油、 ○バター、○小麦粉、 ○砂糖	牛ひき肉、鶏ささみ、 さつまいも、米みそ、 かつお節、○卵、○牛乳	みかん、もやし、きゅうり、 だいこん、板こんにゃく、 にんじん、こんぶ、○りんご	しょうゆ、酢、 みりん、食塩	りんご蒸しパン 牛乳
13 火	ご飯 白身フライのタルタルソース きゅうりとわかめの酢の物 しめじの味噌汁	542 24.2 16.7	米、パン粉、てんぷら粉、 マヨネーズ、油、砂糖、 ごま、○砂糖	たら、米みそ、卵、ちくわ、 かつお節、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	きゅうり、こまつな、たまねぎ、 しめじ、パセリ、わかめ	酢、しょうゆ、食塩、 こしょう	プリン
14 水	ご飯 青椒肉絲 3色ナムル わかめスープ	552 21.6 18.7	米、砂糖、ごま、片栗粉、 ごま油、○バター、 ○砂糖、○小麦粉	豚もも肉、卵、しらす干し、 ○牛乳、○スキムミルク、○卵	もやし、ピーマン、たけのこ、 ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、わかめ、○干しぶどう	しょうゆ、食塩 中華だしの素、酒、 こしょう	レーズンクッキー 牛乳
15 木	牛肉とごぼうの混ぜご飯 五目卵焼き 切干大根の味噌る オレンジゼリー	577 25.6 20.1	七分つき米、砂糖、 片栗粉、ごま油、油、 ○食パン、○マヨネーズ	卵、牛もも肉、鶏ひき肉、 米みそ、かつお節、油揚げ、 スキムミルク、○牛乳、 ○スキムミルク	オレンジジュース、ごぼう、 ねぎ、こまつな、たまねぎ、 えのきたけ、にんじん、 切干大根、かんでん、 干ししいたけ、しょうが、 ○たまねぎ、○とうもろこし、 ○クリームコーン缶、	しょうゆ、みりん、酒	コーンマヨネーズトースト 牛乳

16	金	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め 納豆和え そうめん汁	590 26.0 17.2	米、干しそうめん、砂糖、 ○バター、○ロールパン、 ○小麦粉、○砂糖	鶏もも肉、鶏むね肉、納豆、 米みそ、かつお節、○牛乳、 ○卵、	たまねぎ、もやし、こまつな、 にんじん、しめじ、エリンギ、 ねぎ、こんぶ、わかめ	しょうゆ、みりん、 食塩、酒	スイートブール 牛乳
17	土	弁当日						市販菓子 (ぼたぼた焼き)
18	日曜日							
19	月	ご飯 揚げ里芋のあんかけ かみかみサラダ けんちん汁	572 24.4 19.6	米、さといも、片栗粉、油、 ごま、ごま油、砂糖、 ○小麦粉、○油	豚もも肉、鶏もも肉、 かつお節、かにかまぼこ、 ○チーズ、○卵、 ○ウインナー、○スキムミルク	だいこん、きゅうり、ごぼう、 にんじん、しめじ、切干大根、 板こんにゃく、ねぎ、 ○たまねぎ、○ブロッコリー	しょうゆ、みりん、酢、 食塩、酒、 ○食塩、○コンソメ、 ○こしょう	ケーキサレ 牛乳
20	火	ご飯 チャプチェ じゃこナムル 中華コーンスープ	563 22.2 17.2	米、はるさめ、砂糖、ごま、 片栗粉、ごま油、○油、 ○ホットケーキミックス、 ○砂糖	牛もも肉、卵、しらす干し、 スキムミルク、○卵、○牛乳	はくさい、クリームコーン缶、 もやし、にんじん、たまねぎ、 にら、しめじ、ねぎ	しょうゆ、 中華だしの素	サーターアンダギー 牛乳
21	水	ロールパン 鮭とじゃがいものグラタン コールスローサラダ コンソメスープ	495 22.7 16.2	ロールパン、じゃがいも、 油、砂糖、バター、小麦粉、 パン粉、○七分つき米、 ○ごま、○ごま油	牛乳、さけ、ハム、チーズ、 スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、りんご、 ほうれんそう、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 パセリ、○こまつな	酢、コンソメ、 こしょう、食塩、 ○食塩	青菜おにぎり
22	木	ご飯 肉かぼちゃ 白菜のツナサラダ 豆乳味噌汁	547 22.3 16.9	米、砂糖、油、○砂糖、 ○ミルクココア	豆乳、豚もも肉、ツナ油漬缶、 米みそ、油揚げ、かつお節、 ○ゼラチン、○牛乳、 ○生クリーム、○スキムミルク	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、だいこん、しらたき、 きゅうり、わかめ、グリーンピース	しょうゆ、みりん、酢、 こしょう、酒	ココアパバロア
23	金	サンタおにぎり ローストチキン カラフルサラダ コーンスープ	589 23.9 18	七分つき米、強化米、砂糖、 ○砂糖	鶏むね肉、牛乳、無塩バター スライスチーズ、○牛乳、 ○卵、○生クリーム、 ○無塩バター	たまねぎ、クリームコーン缶、 こまつな、にんじん、ブロッコリー、 とうもろこし、ピーマン、 焼きのり、パセリ、にんにく、 ○いちご	ケチャップ、酢、 みりん、しょうゆ、 コンソメ、食塩	サンタのカップケーキ
24	土	コーンわかめラーメン ポテトピザ 牛乳かん	535 20.6 14.1	じゃがいも、干し中華麺、 砂糖、ごま油、○ごま ○七分つき米、○砂糖、 ○ごま油、○強化米	牛乳、豚肉、ベーコン、 ○豚ひき肉、○米みそ、	チンゲンサイ、にんじん、もも缶、 みかん缶、ピーマン、 とうもろこし、かんでん、わかめ	ケチャップ、食塩 中華だしの素、 しょうゆ、○みりん	肉味噌おにぎり
25	日曜日							
26	月	ハヤシライス スパゲティソルトサラダ りんご	620 23.7 18.3	七分つき米、スパゲティ、 油、小麦粉、○砂糖、○油、 ○マカロニ	牛もも肉、ハム、 スキムミルク、○きな粉、 ○牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、にんじん、しめじ	ハヤシルウ、食塩、 ケチャップ、 ウスターソース、 こしょう、○食塩	マカロニきなこ 牛乳
27	火	ご飯 スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ カレースープ	508 21.1 16.0	米、じゃがいも、ごま、 マヨネーズ、砂糖、○砂糖	卵、鶏むね肉、豚ひき肉、 牛ひき肉、かにかまぼこ、 スキムミルク、○ヨーグルト、 ○スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、こまつな、 きゅうり、にんじん、ピーマン、と うもろこし、ひじき、 ○もも缶、○パイン缶	ケチャップ、食塩 カレールウ、 コンソメ、しょうゆ、 こしょう	フルーツヨーグルト
28	水	豚丼 キャベツの昆布和え じゃがいもの味噌汁 みかん	605 23.7 15.4	米、じゃがいも、砂糖、油、 ごま油、○小麦粉、○砂糖、	豚もも肉、米みそ、かつお節、 ○卵、○牛乳、○バター ○スキムミルク、	みかん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、きゅうり、ねぎ、 とうもろこし、しめじ、 塩こんぶ、焼きのり、わかめ、 ○マーマレードジャム	しょうゆ、みりん	マーマレード蒸しパン 牛乳
29	休園							
30	休園							
31	休園							

★食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

★材料の○は午後の間食のものです。

★栄養価は3歳以上児のものです。3歳未満児は3歳以上児の7割で計算しています。

★3歳未満児には午前に牛乳を補食として提供しています。

≪食材納入業者≫

米…大一米穀 パン…オリエンタルペーカリー 牛乳…京口乳業

野菜・果物類…兼清 肉類…神戸武蔵フーズ 魚類…竹内食品

調味料、乾物等…業務スーパー・竹内食品