



12月献立表



2021年

日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 水	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ねぎ、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／ブロッコリー、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、食塩、／麦茶、／米、ひじき、こんにゃく、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、	◎ 牛乳 麦茶 ひじきご飯	542(491) 20.0(19.2) 21.4(20.8) 5.2(4.1)
2 木	ご飯 さばのみそ煮風焼き さといものそぼろ煮 すまし汁(豆腐・ねぎ)	牛乳、／米、／さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、／絹ごし豆腐、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 牛乳 おやつチヂミ	542(460) 25.0(20.5) 18.5(16.1) 3.5(2.8)
3 金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ みそ汁(もやし・えのき)	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、しょうが、サラダ油、／はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／もやし、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、コンソメ、	◎ 牛乳 りんごジュース フライドポテト(コンソメ)	636(568) 17.2(16.9) 28.2(26.3) 7.3(5.7)
4 土	鶏肉の照り焼き丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁(小松菜・油揚げ)	牛乳、／米、とり肉、にんじん、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、きざみりのり、／キャベツ、塩こんぶ、ごま油、／こまつな、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、さけ、	◎ 牛乳 麦茶 鮭おにぎり	573(505) 25.0(23.0) 15.6(16.1) 3.0(2.3)
6 月	しょうゆラーメン ほうれん草のお浸し みかん	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、和風だし、／みかん、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 五平餅	538(491) 18.8(18.2) 12.5(13.8) 7.9(6.3)
7 火	ご飯 華しゅうまい 切干し大根のナムル 中華スープ(にんじん・にら)	牛乳、／米、／ぶた肉(ひき肉)、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、ごま油、しょうが、シュウマイの皮、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／にんじん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／オレンジジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 オレンジゼリー	491(438) 17.6(16.6) 13.7(14.0) 3.2(2.5)
8 水	菜飯 肉じゃが ほうれん草とツナのサラダ みそ汁(わかめ・麩)	牛乳、／米、菜飯、／ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／ほうれんそう、もやし、ツナ、しょうゆ、砂糖、／カットわかめ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、	◎ 牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	565(500) 21.2(19.5) 19.8(18.9) 8.8(7.0)
9 木	ご飯 鶏のさっぱり焼き チンゲン菜のお浸し みそ汁(白菜・玉ねぎ)	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、／はくさい、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、サラダ油、食塩、カレー粉、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン(カレー)	470(425) 18.5(17.4) 22.0(20.7) 3.3(2.6)
10 金	ご飯 回鍋肉 ひじきのサラダ きのこスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米みそ、酒、砂糖、しょうゆ、サラダ油、／ひじき、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／えのきたけ、こまつな、コンソメ、食塩、／牛乳、／さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	578(507) 18.8(17.6) 23.4(21.6) 4.7(3.7)
11 土	マーボー春雨丼 大根ときゅうりの和え物 みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	牛乳、／米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／じゃがいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	653(581) 26.1(24.0) 18.1(18.3) 5.8(4.6)
13 月	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草と人参の磯あえ みそ汁(里芋・水菜)	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／ほうれんそう、しめじ、にんじん、焼のり、しょうゆ、砂糖、／さといも、みずな、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、水、メープルシロップ、	◎ 牛乳 牛乳 ホットケーキ	522(447) 23.3(19.7) 16.1(14.8) 3.5(2.8)
14 火	ご飯 かじきのみそ焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳、／米、／かじき、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 メープルポテト	525(447) 22.0(18.2) 12.5(12.3) 4.0(3.1)
15 水	食パン・りんごジャム ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳、／食パン、りんごジャム、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／こまつな、じゃがいも、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ゆかり、／おしゃぶりこんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 正月・お雑煮風汁(2～5才)	489(451) 21.0(20.0) 14.5(15.3) 4.9(3.9)
16 木	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 キャベツの中華風サラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	牛乳、／米、／ぶた肉、焼き豆腐、はくさい、しらたき、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／キャベツ、ツナ、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、きなこと、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきな粉	549(487) 22.3(20.4) 22.0(20.6) 4.3(3.4)



12月献立表



2021年

日付	献立名	材料名	【○10時のやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 金	スパゲッティミートソース ブロッコリーの和風和え コンソメスープ	牛乳、/スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、/ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、/かぼちゃ、こまつな、しめじ、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、とり肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎ 牛乳 麦茶 五目ご飯	444(413) 21.7(20.6) 11.6(13.1) 6.8(5.3)
18 土	豚丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁(水菜・麴)	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、/ほうれん草、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、/みずな、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	536(488) 15.6(15.7) 24.5(23.3) 3.3(2.6)
20 月	ご飯 鮭の塩焼き チンゲン菜のナムル みそ汁(大根・ねぎ)	牛乳、/米、/さけ、食塩、/チンゲンサイ、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、/だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	462(406) 24.8(20.2) 12.6(12.7) 2.3(1.9)
21 火	フラワーライス 鶏肉のマーマレード焼き パリパリサラダ 中華スープ(玉ねぎ・しめじ)	牛乳、/米、コンソメ、食塩、コーン、にんじん、カレー粉、バター、/とり肉、マーマレード、しょうゆ、酒、/キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワタンの皮、/たまねぎ、しめじ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/牛乳、/食パン、みかん、バナナ、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 フルーツサンド	592(490) 27.9(23.4) 21.5(19.0) 3.6(2.9)
22 水	ご飯 鶏のつくねあんかけ かぼちゃのマヨネーズ和え みそ汁(里芋・ほうれん草)	牛乳、/米、/とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、片栗粉、水、/かぼちゃ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、食塩、/さといも、ほうれん草、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、卵、マーガリン、レモン果汁、水、	◎ 牛乳 牛乳 マドレーヌ	628(547) 24.2(21.7) 23.7(21.7) 4.0(3.1)
23 木	ドライカレー 白菜のじゃこ和え りんご	牛乳、/米、ぶた肉、パセリ粉、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、カレーパウダー、食塩、サラダ油、/はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、/りんご、/麦茶、/米、えだまめ、ピザ用チーズ、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 枝豆チーズおにぎり	515(473) 19.6(19.0) 13.6(14.7) 3.8(3.0)
24 金	ミートサンド・いちごジャムサンド 鶏のから揚げ ポテトツナサラダ コンソメスープ	牛乳、/食パン、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、小麦粉、/食パン、いちごジャム、/とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、ニンニク、片栗粉、サラダ油、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/こまつな、しめじ、コーン、コンソメ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、バター、卵、牛乳、ココア、生クリーム、いちご、カラースプレー	◎ 牛乳 牛乳 クリスマスケーキ	609(530) 30.8(27.1) 25.7(23.3) 7.7(6.2)
25 土	野菜あんかけ丼 さつま芋の甘煮 みそ汁(里芋・わかめ)	牛乳、/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/さといも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	714(628) 21.1(19.9) 23.8(22.8) 3.9(3.1)
27 月	ご飯 さばの塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁(チンゲン菜・えのき)	牛乳、/米、/さば、食塩、/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、和風だし、/チンゲンサイ、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麴ラスク	505(430) 23.1(18.9) 20.8(18.0) 2.6(2.0)
28 火	年越しうどん 小松菜のツナ酢和え オレンジ	牛乳、/ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、和風だし、/こまつな、もやし、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢、/オレンジ、/麦茶、/米、とり肉、たまねぎ、コーン、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、	◎ 牛乳 麦茶 ピラフ	451(414) 15.3(15.1) 19.9(19.4) 4.1(3.0)

※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※園で初めて食べる食材がないようにしてください。

