

12月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
2 月	麻婆どんぶり ほうれんそうのナムル わかめスープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、いちごジャム、ねぎ、ごま、わかめ、しょうが	牛乳 サブレ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 263 mg
3 火	ごはん 鶏肉ののり風味焼き キャベツの酢の物 かぼちゃのみそ汁	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、米みそ、豆乳、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、わかめ、すりごま、ねぎ、焼きのり	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 217 mg
4 水	カレーライス かみかみサラダ オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、さきいか	りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、オレンジ、きゅうり、だいこん、グリーンピース、粉かんでん	牛乳 ビスコ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 195 mg
5 木	ごはん さけのみそマヨ焼き ほうれんそうのごま和え じゃが芋のすまし汁	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、さけ、白みそ、きな粉	ほうれんそう、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、すりごま、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 にんじんもち	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.9 g カルシウム 226 mg
6 金	ロールパン タンドリーチキン コールスローサラダ 野菜スープ	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、グルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく	牛乳 プリッツ 牛乳 ゆかりむすび	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.9 g カルシウム 195 mg
7 土	スパゲティナポリタン かぶのスープ バナナ	スパゲティ、米粉、砂糖、油	ベーコン、豆乳	かぶ、バナナ、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、いちごジャム	あられ ジャム蒸しパン	エネルギー 434 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 83 mg
9 月	チャーハン 春雨の中華あえ 豆腐とわかめスープ フルーツゼリー	米、さつまいも、はるさめ、油、砂糖、ごま油、フルーツゼリー	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、あおのり	牛乳 サブレ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 455 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 213 mg
10 火	ごはん 鶏のから揚げ 人参のごまサラダ 豆乳スープ	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、きな粉	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム、すりごま、しょうが、にんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 201 mg
11 水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁 みかん	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ、グリーンピース、黒ごま、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.6 g カルシウム 305 mg
12 木	ごはん さばのパン粉焼き ほうれんそうの磯あえ たまねぎのみそ汁	さつまいも、米、砂糖、パン粉、無塩バター、油	牛乳、さば、米みそ、卵、油揚げ	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、わかめ、焼きのり	牛乳 クラッカー 牛乳 スイートポテト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 233 mg
13 金	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き 小松菜とコーンの和え物 麩のすまし汁	米、米粉、砂糖、油、焼ふ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	ごまつな、ねぎ、にんじん、コーン、えのき	牛乳 プリッツ 牛乳 きな粉スコーン	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.2 g カルシウム 238 mg
14 土	他人丼 五目汁 パイン	米、じゃがいも、さといも、片栗粉、砂糖	卵、牛肉、油揚げ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	あられ じゃがもち	エネルギー 439 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 60 mg

12月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
16 月	ケチャップライス かぼちゃサラダ もやしスープ	米、食パン、油	牛乳、鶏ひき肉、ハム、粉チーズ	かぼちゃ、もやし、きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 チーズスティック 揚げパン	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.6 g カルシウム 216 mg
17 火	ごはん 肉豆腐 だいこんのみそ汁 バナナ	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター	牛乳、焼き豆腐、豚肉、卵、米みそ、油揚げ	バナナ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう、えのき、ねぎ、わかめ、しょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 ほうれんそうケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 295 mg
18 水	お弁当の日 (誕生会) カップケーキ	ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター	牛乳、豆乳、卵、ホイップクリーム	オレンジ濃縮果汁、粉かんてん	牛乳 ビスコ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 208 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 8.5 g カルシウム 168 mg
19 木	ごはん さわらの幽庵焼き ひじきの五目煮 豆腐のみそ汁	米、さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、豆乳、ちくわ、米みそ、油揚げ	にんじん、干しぶどう、さやえんどう、ひじき、ねぎ、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 257 mg
20 金	ロールパン 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ えのきのスープ	ロールパン、米、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、かつお節	きゅうり、にんじん、えのき、コーン、ねぎ、しょうが、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 しらすむすび	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.9 g カルシウム 189 mg
21 土	豚肉の甘みそ丼 白菜のすまし汁 みかん	米、油、砂糖	豚肉、米みそ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、えのき、赤ピーマン、ねぎ、黒ごま	あられ 大学かぼちゃ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 13.0 g カルシウム 82 mg
23 月	ごはん 炒り豆腐 かぶの昆布あえ かぼちゃのみそ汁	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、とろけるチーズ、米みそ、ベーコン、油揚げ	かぼちゃ、かぶ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、いんげん、塩こんぶ、干ししいたけ	牛乳 サブレ 牛乳 じゃが芋ピザ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 282 mg
24 火	クリームライス ブロッコリーと豆腐のサラダ わかめスープ	米、小麦粉、無塩バター、コーンフレーク、砂糖、油、米粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、卵	こまつな、たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン、クリームコーン缶、にんじん、わかめ、にん	牛乳 ビスケット 牛乳 ロックケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 262 mg
25 水	ごはん 豚肉のカレー焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、木綿豆腐、カルピス、ハム、米みそ、油揚げ	きゅうり、みかん缶、にんじん、コーン、ねぎ、粉かんてん、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.9 g カルシウム 215 mg
26 木	ごはん 白身魚のコーンフレーク焼き もやしのごま酢あえ じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、たい、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ねぎ、すりごま、しょうが、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 肉まん	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 210 mg
27 金	ハヤシライス 大根のツナマヨあえ バナナ	米、じゃがいも、油、砂糖	ヨーグルト、牛肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、もも缶、みかん缶、にんじん、マッシュルーム、コーン	牛乳 プリッツ フルーツヨーグルト	エネルギー 483 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 99 mg
28 土	親子丼 さつま汁 りんご	米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖	卵、鶏もも肉、豆乳、米みそ、油揚げ	りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、干ししいたけ	あられ ホットケーキ	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 6.8 g カルシウム 79 mg