

# 12月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

| 日<br>／<br>曜 | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                 |                        |  | 10時おやつ<br>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<br>月      | 麻婆どんぶり<br>ほうれんそうのナムル<br>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<br>牛乳<br>クラッカーサンド  | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂質 15.8 g<br>カルシウム 263 mg |
| 3<br>火      | ごはん<br>鶏肉ののり風味焼き<br>キャベツの酢の物<br>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<br>牛乳<br>バナナケーキ  | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 12.2 g<br>カルシウム 217 mg |
| 4<br>水      | カレーライス<br>かみかみサラダ<br>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<br>牛乳<br>りんごゼリー    | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂質 16.6 g<br>カルシウム 195 mg |
| 5<br>木      | ごはん<br>さけのみそマヨ焼き<br>ほうれんそうのごま和え<br>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<br>牛乳<br>にんじんもち  | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 13.9 g<br>カルシウム 226 mg |
| 6<br>金      | ロールパン<br>タンドリーチキン<br>コールスローサラダ<br>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<br>牛乳<br>ゆかりむすび   | エネルギー 461 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂質 13.9 g<br>カルシウム 195 mg |
| 7<br>土      | スパゲティナポリタン<br>かぶのスープ<br>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<br>ジャム蒸しパン            | エネルギー 434 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂質 12.0 g<br>カルシウム 83 mg  |
| 9<br>月      | チャーハン<br>春雨の中華あえ<br>豆腐とわかめスープ<br>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<br>牛乳<br>ふかし芋      | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 14.5 g<br>脂質 12.1 g<br>カルシウム 213 mg |
| 10<br>火     | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>人参のごまサラダ<br>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<br>牛乳<br>マカロニきな粉 | エネルギー 561 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 19.1 g<br>カルシウム 201 mg |
| 11<br>水     | ごはん<br>厚揚げのそぼろ煮<br>じゃがいものみそ汁<br>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<br>牛乳<br>大学かぼちゃ    | エネルギー 542 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 19.6 g<br>カルシウム 305 mg |
| 12<br>木     | ごはん<br>さばのパン粉焼き<br>ほうれんそうの磯あえ<br>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<br>牛乳<br>スイートポテト | エネルギー 501 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂質 16.6 g<br>カルシウム 233 mg |
| 13<br>金     | ごはん<br>鶏肉のネギ塩焼き<br>小松菜とコーンの和え物<br>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<br>牛乳<br>きな粉スコーン  | エネルギー 439 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 13.2 g<br>カルシウム 238 mg |
| 14<br>土     | 他人丼<br>五目汁<br>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<br>じゃがもち              | エネルギー 439 kcal<br>たんぱく質 13.2 g<br>脂質 12.6 g<br>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<br>／<br>曜 | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)               |                                     |   | 10時おやつ<br>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<br>月     | ケチャップライス<br>かぼちゃサラダ<br>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<br>牛乳<br>チーズスティック<br>揚げパン | エネルギー 491 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂質 17.6 g<br>カルシウム 216 mg |
| 17<br>火     | ごはん<br>肉豆腐<br>だいこんのみそ汁<br>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<br>牛乳<br>ほうれんそうケーキ      | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 17.1 g<br>カルシウム 295 mg |
| 18<br>水     | お弁当の日<br>(誕生会)<br>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<br>牛乳<br>オレンジゼリー          | エネルギー 208 kcal<br>たんぱく質 6.9 g<br>脂質 8.5 g<br>カルシウム 168 mg   |
| 19<br>木     | ごはん<br>さわらの幽庵焼き<br>ひじきの五目煮<br>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<br>牛乳<br>レーズン蒸しパン       | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 16.5 g<br>カルシウム 257 mg |
| 20<br>金     | ロールパン<br>鶏肉の照り焼き<br>マカロニサラダ<br>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<br>牛乳<br>しらすむすび          | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 19.9 g<br>カルシウム 189 mg |
| 21<br>土     | 豚肉の甘みそ丼<br>白菜のすまし汁<br>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<br>大学かぼちゃ                    | エネルギー 436 kcal<br>たんぱく質 11.0 g<br>脂質 13.0 g<br>カルシウム 82 mg  |
| 23<br>月     | ごはん<br>炒り豆腐<br>かぶの昆布あえ<br>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<br>牛乳<br>じゃが芋ピザ           | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 15.8 g<br>カルシウム 282 mg |
| 24<br>火     | クリームライス<br>ブロッコリーと豆腐のサラダ<br>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<br>牛乳<br>ロックケーキ         | エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 17.8 g<br>カルシウム 262 mg |
| 25<br>水     | ごはん<br>豚肉のカレー焼き<br>ポテトサラダ<br>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<br>牛乳<br>カルピスゼリー          | エネルギー 516 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂質 19.9 g<br>カルシウム 215 mg |
| 26<br>木     | ごはん<br>白身魚のコーンフレーク焼き<br>もやしのごま酢あえ<br>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<br>牛乳<br>肉まん            | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 14.6 g<br>カルシウム 210 mg |
| 27<br>金     | ハヤシライス<br>大根のツナマヨあえ<br>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<br>フルーツヨーグルト             | エネルギー 483 kcal<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂質 14.6 g<br>カルシウム 99 mg  |
| 28<br>土     | 親子丼<br>さつま汁<br>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<br>ホットケーキ                    | エネルギー 412 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂質 6.8 g<br>カルシウム 79 mg   |