



平成29年12月度献立表



日付	曜	乳幼児 昼食		1、2歳児		1～5歳児		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
		献立名		午前おやつ	午後おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	鶏肉・味噌	人参・玉ねぎ	
1	15	金	①炊き込みご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉葱) ③おでん ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳	②ツナサンド	米・油・こんにやく しらたき・食パン じゃが芋・アレルギー用マヨネーズ さつまいも	鶏肉・味噌 ウインナー・うずらの卵 ツナ・がんとも 牛乳・いか	人参・玉ねぎ 椎茸・大根 小松菜 パセリ	687kcal 24.8g 21.8g	
2	16	土	①ミートソーススパゲティ ②スープ(キャベツ・人参) ③ひじきと南瓜のサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳	②昆布おにぎり	スパゲティ・油 ごま油 米	豚ひき肉 牛乳	人参・玉ねぎ ひじき・ピーマン 昆布・のり・キャベツ 南瓜・胡瓜	578kcal 21.1g 15.9g	
4	18	月	①豚丼 ②みそ汁(わかめ・ねぎ) ③キャベツのごまサラダ ④フルーツ	①牛乳	①りんごジュース	②牛乳もち	米・油 ごま・片栗粉 しらたき バター・じゃがいも	豚肉 味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 胡瓜・のり わかめ・長ねぎ 人参・もやし	538kcal 20.5g 10.7g	
5	19	火	①ドライカレー ②スープ(白菜・わかめ) ③花野菜のサラダ ④フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳	②大根もち	米・バター 油 小麦粉・片栗粉	豚ひき肉 牛乳・ベーコン ツナ・鰹節・かつお節 ヨーグルト	人参・ピーマン・大根 玉ねぎ・コーン レーズン・あさつき・わかめ ブロッコリー・加工野菜・白菜	619kcal 21.3g 18.0g	
6	20	水	①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③鮭のごま味噌焼き ④れんこんのきんぴら ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳	②人参ケーキ	米・こんにやく ホットケーキミックス 油・バター ごま	鮭・味噌 豆腐・牛乳	長ねぎ・人参 いんげん れんこん	602kcal 21.9g 18.8g	
7	21	木	①ぶどうパン ②クリームシチュー ③海鮮サラダ④トマト ⑤フルーツ	①ソフトせんべい	①牛乳	②きのこおこわ	ぶどうパン・米 油・バター 小麦粉・もち米 じゃがいも	豚肉 えび いか 牛乳	人参・玉ねぎ・トマト キャベツ・胡瓜 わかめ・しめじ えのき・椎茸	612kcal 22.2g 16.5g	
8	/	金	①ご飯②清汁(ほうれん草・玉葱) ③鶏のすき煮 ④大根の肉みそがけ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳	②オレンジ蒸しパン	米・しらたき 油 片栗粉・マーレードジャム ホットケーキミックス	鶏肉・みそ 牛乳・鶏ひき肉	大根・玉葱 椎茸・長葱 ほうれん草・あさつき 生姜・しめじ	558kcal 19.3g 14.5g	
9	/	土	①五目うどん ②白菜のおかか和え ③フルーツ	①牛乳	①牛乳	②梅おにぎり	うどん ごま油 ごま	牛乳 かつおぶし 豚肉	人参・白菜・梅 胡瓜・大根・あさつき 椎茸・わかめ のり・きゅうり	453kcal 17.8g 8.6g	
11	25	月	①ご飯②清汁(みつば・麩) ③鶏肉の甘酢あんかけ ④春雨ナムル ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳	②小豆クッキー	米・片栗粉・油 春雨・ごま バター・麩・ごま油 砂糖・ベーキングパウダー	鶏肉 あずき 卵 牛乳	みつば 玉ねぎ・もやし 人参・あさつき 胡瓜	638kcal 20.5g 19.0g	
12	26	火	①もやし味噌ラーメン ②じゃが芋のチーズ焼き ③ブロッコリー ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳	②ツナの炊き込みごはん	中華麺 油 ごま油・じゃが芋 米・アレルギー用マヨネーズ	豚ひき肉・味噌 ベーコン チーズ・ツナ 油揚げ・牛乳	もやし・キャベツ にら・玉ねぎ・コーン 長葱・人参・生姜 みつば・ブロッコリー	647kcal 25.1g 20.5g	
13	27	水	①ご飯②みそ汁(さつまいも・しめじ) ③ぶり大根 ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①牛乳	①飲むヨーグルト	②ピーフンソテー	米 さつまいも ピーフン しらたき	ぶり・味噌 油揚げ ベーコン・牛乳 飲むヨーグルト	しめじ・あさつき 人参・玉葱・ピーマン 大根・小松菜 もやし	597kcal 23.1g 11.6g	
14	28	木	①ごはん②大根のスープ ③厚焼き玉子 ④カリフラワーソテー ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳	②焼きそば	米・油 中華めん	卵 牛乳・豚ひき肉 ヨーグルト	小松菜・人参・椎茸 大根・わかめ 玉ねぎ・椎茸 カリフラワー・キャベツ・もやし	566kcal 20.6g 18.1g	

★ クリスマス会・誕生日会 ★

22	/	金	①カレーピラフ②コーンクリームスープ ③ウィングスティック ④クリスマスサラダ⑤フライドポテト ⑥フルーツポンチ	①牛乳	①オレンジジュース	②クリスマスケーキ	米・バター 小麦粉 油・片栗粉 じゃが芋・ジャム	鶏肉 豚ひき肉 卵 牛乳・ホイップクリーム	コーン・人参・カリフラワー ピーマン・あかんぼ・りんご キャベツ・生姜 パセリ・玉ねぎ・ブロッコリー	987kcal 24.4g 36.7g
----	---	---	-------------------------------------------------------------------	-----	-----------	-----------	-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------------------------------	---------------------------

材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



平成29年12月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食		夕食		主な材料		
		献立名		熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	鶏肉	人参
1	15	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①鶏肉のそぼろ丼 ②清汁(椎茸・いんげん) ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ	米・ごま 油・ごま油 じゃが芋	鶏ひき肉	いんげん・ゆかり ピーマン 人参・椎茸	
2	16	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮④大根のあえ物 ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	豚肉 味噌 高野豆腐	わかめ・長ねぎ 白菜・玉ねぎ 人参・大根・胡瓜	
4	18	月	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鶏肉のケチャップ炒め④かぶのナムル風 ⑤フルーツ	米・ごま油 ホットケーキミックス 油	鶏肉 味噌	玉ねぎ・わかめ 人参 キャベツ・かぶ	
5	19	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましお②みそ汁(なめこ・あさつき) ③鶏肉の鍋照り④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	米・ごま 油	味噌 かつおぶし 鶏肉	なめこ・あさつき 白菜・人参 もやし・わかめ	
6	20	水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ごはん②みそ汁(白菜・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④ひじきともやしサラダ⑤フルーツ	米 油	豚肉 味噌	白菜・わかめ・菜めし 大根・あさつき・胡瓜 ひじき・もやし・人参	
7	21	木	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②清汁(キャベツ・人参) ③鯖の照り焼き④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	さくら	キャベツ・人参 ほうれん草	
8	/	金	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ②清汁(みつば・わかめ) ③さつまいもサラダ ④フルーツ	スパゲティ 油・さつまいも アレルギー用マヨネーズ	豚ひき肉	人参・コーン みつば・玉葱・しめじ わかめ・えのき・いんげん	
9	/	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 片栗粉	豚ひき肉 味噌・かつおぶし 厚揚げ	南瓜・玉ねぎ 胡瓜 人参・コーン	
11	25	月	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③カレーのごま焼き④さつまいも甘煮 ④フルーツ	米・ごま 油・さつまいも	カレー みそ	ゆかり 長ねぎ わかめ	
12	26	火	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②清汁(麩・みつば) ③豚肉のスタミナ焼き ④もやしのナムル⑤フルーツ	米・麩・油 ごま・ごま油 ホットケーキミックス	豚肉	みつば・もやし・生姜 にんにく・ピーマン 玉ねぎ・人参・きゅうり	
13	27	水	①ナポリタン ②麦茶	①スパゲティナポリタン ②清汁(白菜・あさつき) ③キャベツの胡麻サラダ④フルーツ	スパゲティ 油 ごま	豚ひき肉	人参・ピーマン あさつき・キャベツ 白菜・もやし・玉葱	
14	28	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③ぶりの照り焼き ④いんげん胡麻和え⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ごま	ぶり 味噌	玉ねぎ・わかめ いんげん 人参・あさつき	

22	/	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・えのき) ③鮭のケチャップ焼き ④キャベツお浸し⑤フルーツ	米・油 さけ ごま	わかめ・えのき キャベツ・人参 ゆかり・パセリ		
----	---	---	-------------------	------------------------------------------------	-----------------	-------------------------------	--	--