



令和4年12月度献立表



日付	曜	乳幼児 餅食	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	
1 15	木	①ご飯 ②みそ汁（麸・わかめ） ③豚肉の生姜焼き ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①きなこクッキー ⑥牛乳	麸・油 米・スパゲティ エッグケア・パター 小麦粉	豚肉・ツナ きなこ 牛乳・みそ	わかめ・もやし 人参・玉ねぎ 生姜・キャベツ 胡瓜・コーン	648kcal 20.3g 26.8g
2 16	金	①カレーライス ②みそ汁（かぶ・葉） ④りんごサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①チーズトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋 カレールウ・油 食パン	豚肉 ベーコン・チーズ みそ 牛乳	玉ねぎ・人参 かぶ・胡瓜 コーン・キャベツ りんご	652kcal 21.6g 19.9g
3 17	土	①しょうゆラーメン ③じゃが芋のソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①焼きおにぎり ⑥牛乳	中華麵・ごま油 じゃが芋・米 ごま	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら・長葱 玉ねぎ かつお節	513kcal 18.1g 14.0g
5 19	月	①ご飯②みそ汁（玉ねぎ・しめじ） ③ぶりの竜田みぞれ煮 ④五色ソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①備蓄用おやつ ⑥牛乳	米・片栗粉 油・ごま油 備蓄用食品	ベーコン・ぶり みそ 牛乳	玉ねぎ・しめじ 生姜・大根おろし チングン菜・人参 もやし・椎茸・あさつき	637kcal 19.3g 25.4g
6 20	火	①豚丼 ②みそけんちん汁 ④チョレギサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ホットケーキ ⑥牛乳	米・しらたき ごま油 ホットケーキミックス	豚肉・豆腐 油揚げ みそ 牛乳・卵	玉ねぎ・人参・トマト ごぼう・大根・にんにく しめじ・長葱・のり キャベツ・胡瓜・あさつき	612kcal 22.0g 20.6g
7 21	水	①ご飯 ②清汁（長葱・わかめ） ③青海苔から揚げ ④ふろふき大根 ⑤フルーツ	①クラッカー	①好み焼き ⑥牛乳	米・片栗粉 油・小麦粉	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	長葱・わかめ 生姜・にんにく 青のり・大根 キャベツ・もやし	546kcal 18.8g 15.8g
8 22	木	①ご飯 ②中華スープ ③鮭のちゃんちゃん焼き ④粉ふき芋 ⑥フルーツ	⑥牛乳	①8日ナポリタン 22日南瓜のいとこ煮 ⑥牛乳	米・ごま油 油・じゃが芋 スパゲティ	鮭・みそ ワインナー 牛乳	えのき・わかめ キャベツ・人参 ピーマン・玉ねぎ 青のり・しめじ	518kcal 21.5g 12.3g
9	金	①中華丼 ②みそ汁（大根・あさつき） ④パンパンジー ⑤フルーツ	①ビスケット	①リースババロア ⑥牛乳	米・ごま油 ババロアの素 片栗粉	豚肉・なると みそ・ささみ ホイップクリーム 牛乳	白菜・玉ねぎ・トマト 人参・椎茸・ピーマン 大根・あさつき・いちご キャベツ・胡瓜・もやし	577kcal 21.3g 18.3g
10 24	土	①五目にゅうめん ③大豆とツナのソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ひじきチャーハン ⑥牛乳	そうめん・油 米・ごま油 油	豚肉・大豆 ツナ・牛乳	人参・椎茸 白菜・もやし ほうれん草 ひじき・ピーマン	570kcal 22.6g 16.8g
12 26	月	①ご飯 ②みそ汁（玉葱・しめじ） ③鰯の照り焼き ④チングン菜のソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①さつま芋むしばん ⑥牛乳	米・油 さつま芋 むしばんミックス	さば・みそ 牛乳	玉ねぎ・しめじ チングン菜・人参 キャベツ	540kcal 18.6g 15.8g
13 27	火	①ふわふわ丼 ②みそ汁（大根・みつば） ④ほうれん草のごま和え ⑤フルーツ	⑥牛乳	①いちごマフィン ⑥牛乳	米・油 お麸・ごま マフィンの素 いちごジャム	豆腐・鶏肉 卵・みそ 牛乳	玉ねぎ・のり 大根・みつば ほうれん草・キャベツ 人参	592kcal 19.8g 20.3g
14 28	水	①きつねうどん ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①クラッcker	①山菜おこわ ⑥牛乳	うどん・米 もち米・ごま油 じゃが芋	油揚げ かまぼこ ベーコン チーズ	長葱・ほうれん草 玉ねぎ・人参 山菜ミックス	545kcal 17.4g 15.9g

★ クリスマス会おたのしみメニュー ★

23	金	①-1サンドウィッチ ①-2パン ②白菜のスープ ③-1エビフライ（幼児） ③-2から揚げチキン ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥ビスケット	①クリスマスケーキ パン・ジャム・ケーキ パン・片栗粉 ホワイトソース・エッグクラム パン・小麦粉・じゃが芋	鶏肉・えび ベーコン ホイップクリーム	ピーマン・人参・玉ねぎ 生姜・にんにく・人参 プロッコリー・白菜 コーン・パセリ	520kcal 18.3g 22.4g
----	---	---	--------	--	---------------------------	---	---------------------------

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。

令和4年12月軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食		夕食		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		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	
1 15	木	①ゆかりおにぎり		①ご飯 ②清汁（そうめん・ねぎ） ③鶏の照り焼き④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ		米・油 ごま みそ	鶏肉	長ねぎ・ほうれん草 人参	395kcal 12.3g
2 16	金	①菜飯おにぎり		①ご飯 ②みそ汁（白菜・わかめ） ③大根と豚肉の煮物 ④ナムル ⑤フルーツ		米・ごま 油	豚肉	白菜・わかめ・人参 大根・いんげん もやし・胡瓜・菜めし	475kcal 13.9g 10.0g
3 17	土	①わかめおにぎり		①ご飯 ②みそ汁（南瓜・玉ねぎ） ③カレイのごま焼き ④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ		米・油 みそ	みそ	南瓜・玉ねぎ カツオ節 カレイ	420kcal 15.5g 4.5g
5 19	月	①菜飯おにぎり		①ご飯 ②みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ） ③豚肉と青菜炒め⑤フルーツ ④いんげんと白菜の胡麻和え		油・ごま 豚肉・みそ	豚肉	人参・チングン菜 玉ねぎ・いんげん 白菜・菜めし	458kcal 13.2g 8.0g
6 20	火	①ゆかりおにぎり		①ご飯 ②清汁（板麩・みつば） ③蒸し鶏のごまだれがけ ④もやしの炒め物 ⑤フルーツ		米・板麩 ごま・ごま油	鶏肉	みつば・もやし 玉ねぎ・にら ゆかり	417kcal 14.7g 5.8g
7 21	水	①蒸しパン		①五目うどん ③ふかし芋 ⑤フルーツ		うどん・油 さつま芋	豚肉	人参・大根 白菜・あさつき もやし	393kcal 9.6g 4.7g
8 22	木	①ごましおおにぎり		①ごましおごはん②みそ汁（なめこ・わかめ） ③鰯の竜田揚げ ④マカロニサラダ ⑤フルーツ		米・ごま 油・マカロニ 片栗粉・エッグケア	鰯	なめこ・わかめ 胡瓜・人参 キヤウ・生姜	533kcal 14.1g 14.1g
9 23	金	①蒸しパン		①ご飯②みそ汁（キャベツ・人参） ③鰯の胡麻揚げ ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ		米・ごま・片栗粉 油・じゃが芋・ごま油 ホットケーキミックス	鰯	キャベツ ピーマン 人参	404kcal 12.8g 8.9g
10 24	土	①菜めしおにぎり		①ご飯②みそ汁（わかめ・長ねぎ） ③高野豆腐の炒り煮④大根の和え物 ⑤フルーツ		米・油 ごま	高野豆腐 豚肉	わかめ・長ねぎ 白菜・人参・玉ねぎ 大根・胡瓜・菜めし	494kcal 14.2g 11.7g
12 26	月	①わかめおにぎり		①ご飯②みそ汁（麸・わかめ） ③鶏肉の胡麻味噌焼き ④もやしときゅうりの和え物⑤フルーツ		米・油 ごま	鶏肉	わかめ・人参 きゅうり・もやし	388kcal 15.2g 6.7g
13 27	火	①ごましおおにぎり		①ごましおごはん②清汁（豆腐・わかめ） ③豚肉と野菜の炒め物 ④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ		米・ごま さつま芋	豚肉 豆腐	人参・キャベツ ピーマン わかめ	486kcal 12.1g 8.8g
14 28	水	①蒸しパン		①ご飯②みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） ③豆腐のケチャップ煮 ④もやしとコーンの炒め物⑤フルーツ		さつま芋・米 ホットケーキミックス 油・カレー粉	豚肉 みそ 豆腐	玉ねぎ・人参・あさつき チングン菜・ピーマン・にんにく もやし・コーン・生姜	429kcal 12.9g 8.8g