



# 12月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		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	調味料		3時おやつ		
2 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草とベーコンの炒め物 さつまいもの白和え キャベツと油揚げの清し汁	米、さつまいも、 ○小麦粉、○砂糖、 ○マーガリン、植物油、片栗粉、砂糖	鶏胸肉、○鶏卵、豆腐、 ◎スキムミルク、 ベーコン、みそ、油揚げ、 白ごま、○スキムミルク	大根、ほうれん草、玉ねぎ、 キャベツ、人参、ひじき、 あさつき、しょうが	醤油、食塩、 こんぶだし、みりん、 本だし	スキム ミルク お菓子	麦茶  ココアブラウニー	518.7(457.1) 22.1(19.5) 20.7(18.0) 1.6(1.4)	
3 (火)	5分つきコシヒカリごはん 八宝菜 じゃがいもとエリンギの中華風炒め 小松菜とツナの中華風サラダ にらと南瓜のスープ	米、じゃがいも、 ○スパゲティ、 片栗粉、○植物油、 植物油、ごま油、砂糖	豚こま肉、うずらの卵缶、 ツナ、◎スキムミルク	白菜、玉ねぎ、小松菜、 人参、かぼちゃ、○玉ねぎ、 エリンギ、にら、ピーマン、 ○しめじ、○えのき、 ○コーン、○あさつき、 きくらげ、干し椎茸	酢、醤油、 みりん、食塩、 ○醤油、コンソメ、 中華だし、 ○食塩、 こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  きのこスパゲティ	500.1(462.2) 12.8(14.7) 20.4(16.5) 2.4(2.2)	
4 (水)	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ 白菜の煮浸し きゅうりと人参の甘酢漬け 春菊と椎茸の味噌汁	米、植物油、片栗粉、 ○マーガリン、○砂糖、 ○白玉麩、砂糖	パサ、厚揚げ、 ◎スキムミルク、 みそ	白菜、きゅうり、人参、 玉ねぎ、春菊、椎茸、 にんにく	酢、醤油、 みりん、本だし、 食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶  お麩ラスク	499.3(435.3) 17.3(16.0) 22.0(18.5) 1.0(0.8)	
5 (木)	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ ブロッコリーのソテー ごぼうのマリネ ほうれん草と白菜のスープ	米、○小麦粉、 植物油、小麦粉、 砂糖	鶏胸肉、◎スキム ミルク、鶏卵、 白ごま	ブロッコリー、玉ねぎ、 白菜、ほうれん草、 ○大根、人参、 ごぼう、○ごぼう、 ○人参、○長ねぎ、 ○小松菜、 コーン、きくらげ、 ○青のり	ケチャップ、 酢、○みりん、 ○醤油、 コンソメ、 食塩、 ○食塩、 こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  すいとん	486.1(416.8) 21.5(19.0) 15.9(12.8) 1.5(1.3)	
6 (金)	5分つきコシヒカリごはん 鶏挽肉のつくね焼き 粉ふきいも 春菊のお浸し なめこわかめの清し汁	じゃがいも、米、 ○小麦粉、○砂糖、 植物油、砂糖、 片栗粉、 植物油	鶏挽肉、豆腐、 ○スキムミルク、 ○小豆、 ◎スキムミルク、 おから、 スキムミルク	もやし、春菊、 人参、玉ねぎ、 長ねぎ、 なめこ、 わかめ、 干し椎茸	醤油、 みりん、 こんぶだし、 食塩、 ○ドライイースト、 ○食塩、 パセリ粉、 こしょう	スキム ミルク お菓子	スキムミルク  あんぱん	531.9(461.3) 20.5(18.6) 12.4(10.9) 1.8(1.5)	
9 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 おからサラダ ほうれん草とキャベツの和え物 大根とわかめの味噌汁	米、○じゃがいも、 ○植物油、 植物油、 ○小麦粉、 片栗粉、 砂糖、 ○砂糖、 マヨネーズ	鶏胸肉、 おから、 みそ、 ○白みそ、 ツナ、 ◎スキムミルク	キャベツ、 玉ねぎ、 ほうれん草、 大根、 人参、 きゅうり、 しめじ、 わかめ、 にんにく	ケチャップ、 みりん、 ○みりん、 ソース、 醤油、 本だし、 食塩、 酢、 こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  味噌ポテト	567.2(543.4) 21.1(21.6) 22.0(19.4) 1.7(1.5)	
10 (火)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ巻き 大根とエリンギの炒め物 ブロッコリーとカリフラワーの和え物 はんぺんと小松菜の清し汁	米、○さつまいも、 ○砂糖、 植物油	豚ばら肉、 チーズ、 はんぺん、 ◎スキムミルク	大根、 キャベツ、 春菊、 人参、 ブロッコリー、 カリフラワー、 小松菜、 長ねぎ、 エリンギ、 大根の葉、 ○寒天	みりん、 醤油、 酢、 こんぶだし、 本だし、 食塩、 こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  さつま芋のようかん	485.2(424.0) 12.0(11.8) 22.5(18.9) 1.7(1.5)	
11 (水)	5分つきコシヒカリごはん 菊花しゅうまい 小松菜とベーコンの中華炒め ひじきといんげんの中華サラダ かぶときくらげのスープ	米、○白玉粉、 植物油、 ごま油、 片栗粉、 マヨネーズ、 しゅうまいの皮、 ○植物油、 砂糖	鶏と豚の合挽肉、 ○カルピス、 豆腐、 ベーコン、 ○スキムミルク、 ◎スキムミルク	玉ねぎ、 小松菜、 いんげん、 かぶ、 人参、 ひじき、 きくらげ、 しょうが、 干し椎茸	醤油、 コンソメ、 食塩、 みりん、 酢、 ○食塩、 中華だし、 こしょう	スキム ミルク お菓子	カルピス  もちもちチーズパン	506.8(495.0) 14.1(16.0) 22.2(19.5) 1.6(1.4)	
12 (木)	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ ほうれん草とコーンの炒め物 大根の漬物 三つ葉とお麩の清し汁	米、○砂糖、 植物油、 片栗粉、 砂糖、 麩	豚こま肉、 ○鶏卵、 ○スキムミルク、 ◎スキムミルク、 高野豆腐	ほうれん草、 大根、 玉ねぎ、 人参、 長ねぎ、 コーン、 三つ葉、 にら	酢、 醤油、 こんぶだし、 食塩、 こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  プリン	514.7(447.6) 15.0(14.1) 22.8(19.2) 1.6(1.3)	
13 (金)	★ ☆ クリスマス ビュッフェ 給食 ★ ☆					スキム ミルク お菓子	純水  フルーツヨーグルト	529.9(513.5) 16.6(17.9) 19.9(17.7) 3.0(2.6)	

栄養士 吉田

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。  
純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



# 12月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		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	調味料		3時おやつ		
16 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のレモンソースがけ ブロッコリーの炒め物 大根サラダ 具だくさん豚汁	米、○小麦粉、植物油、里いも、片栗粉、マヨネーズ、○ごま油、砂糖、ごま油	鶏胸肉、◎スキムミルク、白みそ、豚肉、ツナ、ベーコン、油揚げ	大根、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、ごぼう、長ねぎ、レモン果汁、○にら、○コーン	みりん、○醤油、醤油、本だし、食塩、こしょう、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  チヂミ	509.7(443.5) 21.8(19.6) 19.8(16.8) 1.5(1.2)	
17 (火)	5分つきコシヒカリごはん 肉豆腐 キャベツとしめじの炒め物 小松菜の和え物 大根の清し汁	米、○米粉、植物油、○ごま油、白滝、砂糖	豚こま肉、豆腐、◎スキムミルク、○干しえび	小松菜、キャベツ、玉ねぎ、大根の葉、長ねぎ、大根、○切干大根、人参、○長ねぎ、しめじ、えのき	醤油、みりん、○醤油、本だし、こんぶだし、食塩、○食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  大根もち	494.5(431.4) 12.7(12.3) 23.8(20.0) 1.8(1.5)	
18 (水)	5分つきコシヒカリごはん じゃがいもと挽肉の重ね焼き きんぴらごぼう 小松菜の胡麻和え 白菜と油揚げの味噌汁	米、じゃがいも、○食パン、植物油、砂糖、○植物油、マヨネーズ	鶏挽肉、○チーズ(グラタンチーズ)、○スキムミルク、◎スキムミルク、みそ、さつま揚げ、スキムミルク、おか	小松菜、玉ねぎ、人参、ごぼう、白菜、○玉ねぎ、ピーマン、○しめじ、○えのき、○コーン	醤油、みりん、本だし、食塩、○食塩、○醤油、こしょう	スキム ミルク お菓子	スキムミルク  きのこトースト	508.1(442.4) 18.0(16.5) 18.7(15.9) 2.1(1.8)	
19 (木)	ほうとう風うどん 鶏肉の香味焼き 大豆の五目煮 小松菜のお浸し	うどん、○米、植物油、パン粉、片栗粉、砂糖、こんにゃく	鶏胸肉、大豆、◎スキムミルク、さつま揚げ、○白ごま、かつお節	小松菜、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、白菜、大根、長ねぎ、ごぼう、○人参、しょうが、昆布	醤油、みりん、本だし、食塩、○コンソメ、○食塩、バジル粉	スキム ミルク お菓子	麦茶  人参おにぎり	500.5(428.6) 23.4(20.5) 18.1(14.5) 3.4(2.8)	
20 (金)	5分つきコシヒカリごはん 鯖の塩焼き 小松菜納豆 さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草とかぶの味噌汁	さつまいも、米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、植物油、砂糖	鯖、納豆、みそ、○鶏卵、◎スキムミルク	かぶ、玉ねぎ、○オレンジ、ほうれん草、小松菜、昆布	みりん、醤油、本だし、食塩	スキム ミルク お菓子	純水  オレンジ風味のクッキー	552.4(531.5) 20.4(21.0) 17.7(15.9) 1.9(1.7)	
23 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き ほうれん草ときのこの炒め物 キャベツのごま塩和え 春菊と豆腐の清し汁	米、○焼そばめん、砂糖、○植物油、植物油、ごま油	鶏胸肉、豆腐、○豚こま肉、◎スキムミルク、○ホイップクリーム、おから、○スキムミルク、ベーコン、○鶏卵	ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、○もやし、○キャベツ、○人参、○玉ねぎ、春菊、○にら、しめじ、えのき、○青のり、にんにく	○ソース、醤油、こんぶだし、食塩、○中華だし、○醤油、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  焼きそば	480.4(412.4) 22.4(19.8) 18.1(14.6) 1.9(1.7)	
24 (火)	クリスマスピラフ ミートローフ 小松菜とベーコンのソテー 白菜のレモン風味漬け しめじとほうれん草のスープ	米、○ホットケーキミックス粉、植物油、○マーガリン、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、○マーガリン	鶏と豚の合挽肉、◎スキムミルク、○ホイップクリーム、おから、○スキムミルク、ベーコン、○鶏卵	白菜、玉ねぎ、小松菜、きゅうり、長ねぎ、人参、ピーマン、レモン、ほうれん草、しめじ	ケチャップ、コンソメ、ソース、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  クリスマスカップケーキ	531.7(453.3) 12.9(12.2) 23.5(18.9) 1.9(1.5)	
25 (水)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南部焼き じゃがいもの炒めサラダ ブロッコリーの和え物 キャベツと小松菜の味噌汁	米、じゃがいも、○マカロニ、植物油、片栗粉、○植物油、マヨネーズ	鶏胸肉、◎スキムミルク、白みそ、○ベーコン、黒ごま、白ごま	キャベツ、ブロッコリー、人参、○玉ねぎ、○人参、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、○ピーマン、コーン、小松菜、レモン果汁	○ケチャップ、みりん、醤油、本だし、○コンソメ、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  イタリアンマカロニ	520.7(452.3) 20.7(18.7) 20.8(17.6) 2.0(1.7)	
26 (木)	5分つきコシヒカリごはん 肉じゃが 小松菜の煮浸し 白菜とゆずの漬物 かぶと油揚げの清し汁	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、白滝、植物油、片栗粉、砂糖	豚こま肉、○鶏卵、◎スキムミルク、油揚げ	○バナナ、玉ねぎ、白菜、小松菜、人参、かぶ、長ねぎ、しめじ、きぬさや、ゆず果汁	みりん、醤油、食塩、こんぶだし、本だし、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  バナナパウンドケーキ	561.7(477.5) 12.3(11.7) 22.2(17.8) 1.8(1.5)	
27 (金)	★ ☆ ★ 終 業 式 ★ ☆ ★					スキム ミルク お菓子			

栄養士 吉田

☆今月の地元野菜は『ほうれん草』『小松菜』『大根』『ブロッコリー』などになります。