



12 月 献 立 表



行 田 こ ども 園
こ ども の み ら い 保 育 園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
1 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 ほうれん草ときのこの炒め物 さつまいもの白和え キャベツと油揚げの清し汁	511.1(451.0) 20.5(18.2) 18.8(16.5) 1.6(1.4)	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、植物油、砂糖、片栗粉	鶏胸肉、○鶏卵、豆腐、◎スキムミルク、みそ、油揚げ、白ごま、○スキムミルク	玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、人参、しめじ、えのき、ひじき、にんにく	ケチャップ、みりん、醤油、ソース、こんぶだし、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	ココアブラウニー
2 水	5分つきコシヒカリごはん 白菜と肉団子の春雨スープ煮 切り干し大根とエリンギの中華風炒め 大豆の中華風甘辛揚げ にらと南瓜のスープ	564.4(513.7) 19.2(19.8) 21.0(17.0) 1.6(1.5)	米、○スパゲティ、植物油、片栗粉、春雨、○砂糖、○植物油、砂糖	鶏挽肉、豚こま肉、大豆、豆腐、○スキムミルク、おから、◎スキムミルク	玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、○玉ねぎ、切干大根、人参、エリンギ、ピーマン、にら、○しめじ、○えのき、○コーン、○あさつき、しょうが、きくらげ	○醤油、醤油、コンソメ、中華だし、食塩、みりん、○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	ミルクティー きのこスパゲティ
3 木	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物 大根しりしり 春菊と椎茸の味噌汁	578.3(498.5) 22.2(19.9) 20.3(17.2) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、植物油、片栗粉、○砂糖、こんにゃく、砂糖、ごま油、○植物油、砂糖	バサ、大豆、○スキムミルク、○小豆、◎スキムミルク、みそ、ツナ	大根、玉ねぎ、人参、大根の葉、春菊、椎茸、ひじき、にんにく	めんつゆ、醤油、しょうゆ、本だし、みりん、○ドライイースト、食塩、本だし、○食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク あんぱん
4 金	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 こぼろのマリネ ほうれん草と白菜のスープ	514.6(439.6) 23.2(20.4) 16.4(13.2) 1.1(1.0)	米、○ホットケーキミックス粉、植物油、小麦粉、砂糖	鶏胸肉、◎スキムミルク、鶏卵、○スキムミルク、白ごま	ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、ほうれん草、人参、○干しぶどう、ごぼう、コーン、きくらげ	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	レーズン 蒸しパン
7 月	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 なめことわかめの清し汁	547.7(473.9) 23.2(20.7) 14.9(12.9) 2.1(1.8)	じゃがいも、米、○パン、植物油、砂糖、片栗粉、○植物油	鶏挽肉、○スキムミルク、豆腐、◎スキムミルク、○ツナ、おから、スキムミルク	もやし、春菊、人参、玉ねぎ、長ねぎ、○玉ねぎ、なめこ、わかめ、干し椎茸、○パセリ	醤油、みりん、こんぶだし、食塩、パセリ粉、こしょう、○食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク ツナサンド
8 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り焼き 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	533.3(516.3) 20.8(21.3) 19.3(17.2) 1.4(1.3)	米、○米粉、植物油、片栗粉、○ごま油、砂糖、マヨネーズ	鶏胸肉、おから、みそ、ツナ、○干しえび、◎スキムミルク	キャベツ、玉ねぎ、大根、ほうれん草、○切干大根、人参、○長ねぎ、きゅうり、しめじ、わかめ、にんにく	ケチャップ、みりん、ソース、○醤油、醤油、本だし、食塩、酢、○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	大根もち
9 水	5分つきコシヒカリごはん にらのぺたんこ餃子 ブロッコリーと鶏肉の豆腐あんかけ ひじきと大豆の中華サラダ かぶときくらげのスープ	527.1(511.2) 20.1(20.8) 16.8(15.2) 1.5(1.4)	米、餃子の皮、○白玉粉、植物油、ごま油、○植物油、片栗粉、砂糖	豚挽肉、鶏胸肉、豆腐、○スキムミルク、大豆、赤みそ、◎スキムミルク	玉ねぎ、キャベツ、人参、かぶ、ブロッコリー、にら、ひじき、きくらげ、しょうが	醤油、みりん、コンソメ、食塩、生姜、酢、鶏ガラだし、○食塩、にんにく、中華だし	スキムミルク お菓子	スキムミルク もちもち チーズパン
10 木	5分つきコシヒカリごはん チーズ入りササミ揚げ 切り干し大根と大豆と豚肉の煮物 南瓜のコロコロサラダ はんぺんと小松菜の清し汁	488.9(427.0) 20.6(18.6) 14.2(12.3) 1.3(1.1)	米、○さつまいも、植物油、○砂糖、こんにゃく、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、砂糖	鶏肉、大豆、豚こま肉、○スキムミルク、はんぺん、◎スキムミルク	人参、玉ねぎ、かぼちゃ、ごぼう、きゅうり、切干大根、小松菜、長ねぎ、○寒天、しょうが	醤油、みりん、こんぶだし、しょうゆ、食塩、みりん、食塩、だし汁、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク さつま芋の ようかん
11 金	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー 小松菜と大豆の洋浸し 白菜とツナのサラダ かぶと油揚げのスープ	508.4(496.4) 19.7(20.5) 15.0(13.8) 2.1(1.9)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、植物油	鶏胸肉、○ヨーグルト、○スキムミルク、大豆、ツナ、スキムミルク、油揚げ、◎スキムミルク	玉ねぎ、白菜、人参、小松菜、かぶ、しめじ	カレーパウダー、コンソメ、食塩、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	のむヨーグルト ココアちんすこう

栄養士 山口

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 献 立 表



行 田 こ ども 園

こ ども の み ら い 保 育 園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
14 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のマリネ 卵とブロッコリーのマヨネーズ焼き 大根サラダ 小松菜と大根の味噌汁	521.5(453.1) 21.5(19.4) 22.4(18.9) 1.6(1.4)	米、○焼そばめん、 植物油、片栗粉、○ 植物油、マヨネー ズ、砂糖、マヨネー ズ	鶏胸肉、○豚こま 肉、鶏卵、◎スキム ミルク、合わせみ そ、ツナ、○かつお 節	大根、玉ねぎ、○人 参、ブロッコリー、○ もやし、○キャベツ、 人参、小松菜、レモ ン果汁、○青のり	酢、○ソース、本だ し、食塩、食塩、○ 中華だし、○醤油、 こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	焼きそば
15 火	5分つきコシヒカリごはん ブロッコリー入りハンバーグ 大根と厚揚げと大豆の炒め もやしとにらのナムル 具だくさん豚汁	531.4(514.6) 19.5(20.3) 22.1(19.5) 1.4(1.3)	米、○砂糖、植物 油、里いも、パン 粉、片栗粉、ごま 油、砂糖	○ヨーグルト、豚挽 肉、○スキムミル ク、豆腐、大豆、合 わせみそ、おから、 厚揚げ、豚肉、油揚 げ、スキムミルク、 黒ごま、◎スキムミ ルク	もやし、玉ねぎ、大 根、○みかん缶、○ パイナップル缶、ブ ロッコリー、人参、○ バナナ、にら、ごぼ う、長ねぎ	しょうゆ、本だし、み りん、食塩、醤油、 食塩、本だし、こしょ う	スキムミルク お菓子	フルーツ ヨーグルト
16 水	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煮浸し 白菜のごま塩和え 春菊と豆腐の清し汁	473.7(414.7) 22.8(20.4) 11.6(10.3) 1.0(0.9)	米、○米、○もち 米、植物油、砂糖、 ごま油	鶏胸肉、○あんこ、 豆腐、○きなこ、◎ スキムミルク、み そ、白ごま	白菜、ほうれん草、 玉ねぎ、春菊、しめ じ、えのき、にんにく	醤油、みりん、こん ぶだし、食塩、本だ し、食塩	スキムミルク お菓子	きなこおはぎ
17 木	南瓜ときのこのドリア 大豆入りきんぴらごぼう 小松菜の胡麻和え 白菜と油揚げの炒めスープ	535.2(464.0) 19.4(17.7) 18.2(15.5) 1.3(1.1)	米、○砂糖、植物 油、砂糖、砂糖	鶏挽肉、○鶏卵、○ スキムミルク、大 豆、◎スキムミル ク、チーズ、さつま 揚げ、油揚げ、白ご ま	玉ねぎ、かぼちゃ、 小松菜、ごぼう、人 参、トマト缶、白菜、 エリンギ、しめじ、 ピーマン、えのき	醤油、みりん、コンソ メ、食塩、しょうゆ	スキムミルク お菓子	ミルクティー プリン
18 金	★ ☆ ク リ ス マ ス リ ク エ ス ト メ ニ ュ ー ★ ☆						スキムミルク お菓子	人参おにぎり
21 月	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ ひじきと大豆の白和え 大根の漬物 野菜とお麩の清し汁	545.3(472.2) 19.1(17.4) 25.7(21.5) 2.1(1.8)	米、○小麦粉、植物 油、砂糖、片栗粉、 麩	豚こま肉、豆腐、大 豆、○大豆、◎スキ ムミルク、○チー ズ、高野豆腐、み そ、白ごま	大根、玉ねぎ、人 参、○人参、にら、 ○長ねぎ、水菜、ひ じき	酢、醤油、食塩、こ んぶだし、○食塩、 ○醤油	スキムミルク お菓子	チーズ入りの 大豆おやき
22 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南部焼き 南瓜の甘煮 ブロッコリーの和え物 キャベツと小松菜の味噌汁	471.0(404.9) 22.8(20.1) 14.7(11.8) 1.8(1.6)	米、○食パン、植物 油、片栗粉、○砂 糖、○マーガリン、 マヨネーズ、砂糖	鶏胸肉、○スキムミ ルク、◎スキムミル ク、合わせみそ、○ きなこ、黒ごま	かぼちゃ、キャベ ツ、ブロッコリー、玉 ねぎ、人参、コーン、 小松菜	みりん、醤油、本だ し、食塩、○食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク きなこトースト
23 水	5分つきコシヒカリごはん 豚肉の厚揚げ巻き煮 うの花炒り ブロッコリーとササミの和え物 大根ときのこの清し汁	545.2(464.3) 17.0(15.4) 24.6(19.8) 1.8(1.5)	米、○じゃがいも、 ○植物油、○小麦 粉、植物油、○砂 糖、砂糖	厚揚げ、おから、豚 肉、○スキムミル ク、◎スキムミル ク、竹輪、鶏肉、○合 わせみそ	玉ねぎ、大根の葉、 ブロッコリー、大根、 人参、長ねぎ、きぬ さや、しめじ、しょう が	醤油、みりん、○み りん、酢、こんぶだ し、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	スキムミルク 味噌ポテト
24 木	クリスマスピラフ 高野豆腐入りミートローフ 大豆とブロッコリーのツナサラダ 白菜のレモン風味漬け しめじとほうれん草のスープ	587.4(505.6) 19.5(17.7) 22.8(19.2) 2.0(1.6)	米、○ホットケーキ ミックス粉、○砂糖、 植物油、○マーガ リン、○小麦粉、片栗 粉、○マーガリン	合挽肉(鶏・豚)、大 豆、○スキムミル ク、◎スキムミル ク、○ホイップクリー ム、おから、ツナ、高 野豆腐、○鶏卵	白菜、玉ねぎ、プ ロッコリー、ミック スベジタブル、きゅう り、ほうれん草、しめ じ、人参、ピーマン、 レモン	ケチャップ、コンソ メ、酢、ソース、食 塩、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	ミルクティー クリスマスケーキ
25 金	★ ☆ ★ 終 業 式 ★ ☆ ★						スキムミルク お菓子	

栄養士 山口

☆今月の地元野菜は『ブロッコリー』『白菜』『かぶ』『大根』などになります。