



# 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 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り焼き 白菜と厚揚げと大豆の炒め煮 ほうれん草ときのこの和え物 大根とわかめの味噌汁	565.7(540.9) 24.1(23.9) 20.7(18.3) 1.4(1.3)	米、○ホットケーキミックス粉、植物油、片栗粉、○植物油、○砂糖、○黒糖、砂糖	鶏胸肉、○スキムミルク、厚揚げ、みそ、大豆、○きなこ、◎スキムミルク	白菜、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、大根、人参、しめじ、乾燥わかめ、にんにく	醤油、みりん、みりん、本だし、しょうゆ、食塩、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶ミルク きなこホットケーキ
2 木	<b>★お弁当持ち散歩★</b>							
3 金	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き 納豆の落とし揚げ 厚揚げと大根の煮物 大根とわかめの味噌汁	505.7(440.1) 21.4(19.2) 19.0(16.2) 0.9(0.8)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、植物油、○マーガリン	鯖、納豆、厚揚げ、○鶏卵、みそ、○練乳、かつお節、◎スキムミルク	大根、玉ねぎ、コーン、人参、○人参、あさつき、乾燥わかめ、青のり	みりん、しょうゆ、本だし、酢、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	人参入り甘食
6 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け ひじきとちくわの煮物 ブロッコリーのサラダ ほうれん草と油揚げの清し汁	512.8(438.0) 22.6(19.9) 15.6(12.6) 1.5(1.3)	米、○米、砂糖、○小麦粉、こんにゃく、植物油、片栗粉、○植物油、○砂糖	鶏胸肉、○スキムミルク、竹輪、油揚げ、○赤みそ、ベーコン、◎スキムミルク	人参、ブロッコリー、玉ねぎ、ほうれん草、ひじき、あさつき、○にら	しょうゆ、酢、みりん、醤油、こんぶだし、食塩、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク にらせんべい
7 火	5分つきコシヒカリごはん 豚肉の厚揚げ巻き煮 じゃがいもの炒め物 鶏肉と白菜の細切りサラダ 白菜とにんじんの味噌汁	553.3(478.3) 17.9(16.4) 25.4(21.3) 1.0(0.9)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、植物油	厚揚げ、○おから、豚肉、鶏胸肉、○スキムミルク、○鶏卵、みそ、◎スキムミルク	白菜、玉ねぎ、人参、きぬさや、ピーマン、しょうが	醤油、酢、みりん、本だし、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク おからクッキー
8 水	5分つきコシヒカリごはん マーボー厚揚げ 春雨と鶏肉のチャプチェ ひじきと大豆の中華サラダ 白菜ときくらげのスープ	509.6(454.6) 18.4(17.0) 22.3(18.4) 1.4(1.2)	米、○砂糖、植物油、春雨、ごま油、砂糖、片栗粉	厚揚げ、鶏挽肉、○ヨーグルト、鶏胸肉、○スキムミルク、大豆、鶏卵、ツナ、赤みそ、高野豆腐、◎スキムミルク	白菜、○バナナ、長ねぎ、人参、ピーマン、ひじき、干し椎茸、きくらげ、にんにく、しょうが	酢、醤油、みりん、中華だし、食塩	スキムミルク お菓子	麦茶ミルク バナナヨーグルト
9 木	5分つきコシヒカリごはん 白菜と鶏肉のあんかけ うの花炒り キャベツの甘酢漬け 豆腐となめこの清し汁	513.5(446.4) 21.2(19.1) 18.6(15.8) 1.3(1.1)	米、○ホットケーキミックス粉、○植物油、○砂糖、植物油、砂糖、ごま油	鶏胸肉、おから、○スキムミルク、豆腐、○豆腐、竹輪、○黒ごま、◎スキムミルク	白菜、玉ねぎ、キャベツ、人参、なめこ、長ねぎ	酢、みりん、醤油、こんぶだし、本だし、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	ミルクココア 豆腐ドーナツ
10 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 カリフラワーとツナのサラダ かぶと油揚げのスープ	504.4(492.0) 18.4(19.4) 16.2(14.8) 1.8(1.6)	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、○マーガリン、植物油、片栗粉	鶏胸肉、○ヨーグルト、大豆、○鶏卵、○スキムミルク、スキムミルク、油揚げ、ツナ、◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、小松菜、カリフラワー、白菜、かぶ、○レモン、しめじ	カレーパウダー、コンソメ、食塩、ソース、ケチャップ、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	のむヨーグルト レモン風味のクッキー
13 月	5分つきコシヒカリごはん 肉だんごの甘酢あんかけ ひじきと大豆の白和え 大根しりしり ほうれん草とお麩の味噌汁	503.9(438.9) 22.1(19.8) 18.8(16.0) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、植物油、砂糖、○砂糖、片栗粉、ごま油、麩	鶏挽肉、豆腐、○大豆、○スキムミルク、みそ、○チーズ、おから、大豆、ツナ、白ごま、◎スキムミルク	大根、玉ねぎ、白菜、人参、ほうれん草、○人参、○長ねぎ、長ねぎ、大根の葉、ひじき、干し椎茸	酢、醤油、めんつゆ、本だし、○食塩、○醤油	スキムミルク お菓子	ミルクティー チーズ入り 大豆おやき

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 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト スパツナサラダ 小松菜とにんじんのスープ	497.7(435.7) 22.8(20.1) 19.7(16.5) 1.0(0.9)	米、じゃがいも、スパゲティ、植物油、○植物油、○砂糖、○片栗粉、マヨネーズ、片栗粉	鶏胸肉、○大豆、○スキムミルク、ツナ、ベーコン、◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、トマト缶、小松菜、きゅうり、パセリ	酢、○醤油、ケチャップ、コンソメ、○みりん、食塩、醤油、ソース、こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶ミルク 大豆の甘辛揚げ
15 水	ほうとう風肉入りうどん 鶏の天ぷら かぼちゃのそぼろあんかけ カリフラワーの和え物	536.1(517.3) 20.1(20.8) 24.2(21.2) 1.4(1.3)	うどん、○米、植物油、天ぷら粉、小麦粉、ごま油、砂糖、片栗粉	鶏胸肉、豚こま肉、鶏挽肉、みそ、赤みそ、◎スキムミルク	かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、○小松菜、しょうが	みりん、しょうゆ、本だし、こんぶだし、醤油、食塩、○食塩、食塩、本だし、○こんぶだし、こしょう	スキムミルク お菓子	小松菜おにぎり
16 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南部焼き 大根の甘煮あんかけ ブロッコリーの和え物 キャベツと人参の清し汁	520.3(443.9) 23.7(20.8) 22.5(18.1) 1.4(1.2)	米、○食パン、植物油、片栗粉、○砂糖、○マーガリン、砂糖、マヨネーズ	鶏胸肉、○スキムミルク、高野豆腐、○きなこ、黒ごま、白ごま、◎スキムミルク	大根、キャベツ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、ひじき	醤油、みりん、みりん、しょうゆ、こんぶだし、酢、食塩、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	スキムミルク きなこトースト
17 金	クリスマスピラフ きのこのソースがけハンバーグ ブロッコリーと大豆のサラダ 白菜のレモン風味漬け しめじとほうれん草のスープ	612.1(525.2) 21.4(19.2) 29.3(24.4) 2.3(1.8)	米、○砂糖、○小麦粉、植物油、○植物油、片栗粉	○牛乳、豚挽肉、○鶏卵、豆腐、おから、大豆、スキムミルク、◎スキムミルク、○生クリーム、○ホイップクリーム	玉ねぎ、白菜、人参、ブロッコリー、しめじ、きゅうり、ほうれん草、水菜、レモン、ピーマン、えのき、○もも、○みかん缶	ハヤシルウ、コンソメ、酢、食塩、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	ホット麦茶 クリスマスケーキ
20 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 大豆入りきんぴらごぼう 白菜のごま塩和え 小松菜と豆腐の清し汁	514.7(447.2) 24.3(21.6) 16.0(13.7) 0.9(0.8)	米、○米、○もち米、植物油、砂糖、砂糖、ごま油	鶏胸肉、○あんこ、豆腐、大豆、○きなこ、みそ、さつま揚げ、白ごま、◎スキムミルク	白菜、ごぼう、人参、玉ねぎ、小松菜、ピーマン、にんにく	みりん、醤油、しょうゆ、こんぶだし、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	きなこおはぎ
21 火	5分つきコシヒカリごはん 高野豆腐入りミートローフ 大根とさつま揚げと大豆の炒め煮 白菜とにらのお浸し 小松菜とえのき茸の味噌汁	492.0(482.1) 17.4(18.6) 19.6(17.4) 1.1(1.1)	米、○米粉、植物油、片栗粉、○ごま油、ごま油、砂糖	合挽肉(鶏・豚)、○スキムミルク、さつま揚げ、みそ、おから、大豆、高野豆腐、◎スキムミルク	白菜、大根、玉ねぎ、○大根、小松菜、えのき、人参、ミックスベジタブル、○切干大根、○長ねぎ、にら	ケチャップ、○酢、ソース、醤油、みりん、しょうゆ、本だし、○醤油、食塩、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク 大根もち
22 水	南瓜ときのこのドリア 白菜とベーコンのソテー ブロッコリーと鶏肉のサラダ 人参のポタージュ	548.3(474.2) 19.1(17.4) 22.1(18.6) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、植物油、○マーガリン、小麦粉、○砂糖	鶏挽肉、鶏胸肉、スキムミルク、○チーズ、チーズ、○鶏卵、大豆、ベーコン、○スキムミルク、◎スキムミルク	玉ねぎ、大根、かぼちゃ、トマト缶、人参、ブロッコリー、○バナナ、エリンギ、しめじ、えのき	酢、コンソメ、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	バナナとチーズ のケーキ
23 木	5分つきコシヒカリごはん 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 里芋と鶏肉のうま煮 ブロッコリーと鶏肉の和え物 大根としめじの清し汁	529.3(484.7) 18.3(19.1) 22.3(18.0) 1.4(1.3)	米、里いも、○小麦粉、植物油、こんにゃく、○砂糖、片栗粉、○植物油、砂糖、砂糖、ごま油	豆腐、鶏胸肉、鶏挽肉、○スキムミルク、白ごま、◎スキムミルク	大根、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、きぬさや、干し椎茸	醤油、みりん、鶏ガラだし、酢、しょうゆ、こんぶだし、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク ココアちんすこう
24 金	★ ☆ ★ 終 業 式 ★ ☆ ★					スキムミルク お菓子		

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