



# 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 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南部焼き 里芋のそぼろあんかけ ブロッコリーと鶏肉の和え物 キャベツとほうれん草の清し汁	481.9(413.3) 21.9(19.3) 18.9(15.2) 1.0(0.9)	米(半つき米)、○さつまいも、さといも、サラダ油、片栗粉、○マーガリン、○砂糖(煮物用)	とり肉(胸肉・皮付)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、黒いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ほうれん草	みりん風調味料、しょうゆ、しょうゆ(煮物用)、酢(穀物酢)、こんぶだし、みりん風調味料(煮物用)、食塩、食塩(煮物用)、ほんだし(煮物用)	スキムミルク お菓子	スキムミルク スイートポテト
2 金	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き 小松菜の炒り卵のせ ひじき納豆 大根とわかめの味噌汁	485.2(423.7) 22.3(20.0) 15.0(13.0) 1.1(1.0)	米(半つき米)、○小麦粉、○砂糖、○サラダ油、サラダ油、砂糖	さば(50g)、なっとう、鶏卵、○脱脂粉乳(スキムミルク)、白みそ、油あげ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	こまつな、にんじん、だいこん、○だいこん、○ごぼう、○にんじん、ねぎ、○こまつな、ひじき、乾燥わかめ、○あおのり	○しょうゆ(煮物用)、○みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、ほんだし(顆粒)、○食塩(煮物用)	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー すいとん
5 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 大根とベーコンの炒め物 さつまいもと人参のカレー風味和え 白菜と小松菜のスープ	494.4(433.2) 19.7(17.7) 20.7(17.3) 1.0(0.9)	米(半つき米)、さつまいも、さつまいも、サラダ油、○サラダ油、○片栗粉、○砂糖、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	とり肉(胸肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、○だいち(乾)、ベーコン、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいこん、たまねぎ、にんじん、カットトマト缶、カリフラワー、はくさい、こまつな、パセリ、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、○みりん風調味料、○しょうゆ、コンソメ、食塩、しょうゆ、こんぶだし、カレー粉、白こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 大豆とさつまいもの 甘辛揚げ
6 火 うき・ぞ お弁当	5分つきコシヒカリごはん マッシュさつまいも肉巻き ごぼうと里芋の煮物 鶏肉と白菜の細切りサラダ 小松菜と大根の清し汁	523.0(454.1) 13.0(12.6) 23.5(19.8) 1.0(0.9)	米(半つき米)、○さつまいも、さつまいも、さといも、○片栗粉、サラダ油、○マーガリン(ソフトタイプ)、○砂糖、砂糖(煮物用)	ぶた肉(ばら)、ぶた肉(小間切れ)、とり肉(胸肉・皮付)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	はくさい、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、ピーマン	しょうゆ、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、酢(穀物酢)、こんぶだし、○コンソメ、食塩、バジル粉、白こしょう	スキムミルク お菓子	さつまいも団子焼き
7 水	5分つきコシヒカリごはん ひじきの和風ハンバーグ 大根とブロッコリーの炒め煮 さつまいもとレーズンのサラダ 里芋と春菊の味噌汁	529.0(458.9) 15.3(14.3) 22.5(18.9) 1.2(1.0)	米(半つき米)、さつまいも、○小麦粉、サラダ油、片栗粉、○マーガリン(ソフトタイプ)、○砂糖、さといも、マヨネーズ、砂糖(煮物用)、砂糖	ぶた肉(ひき肉)、○鶏卵、とり肉(胸肉)、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、白みそ、脱脂粉乳(スキムミルク)、おから、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいこん、たまねぎ、にんじん、しゅんぎく、ブロッコリー、ねぎ、きゅうり、にら、干しぶどう、レモン(果汁)、ひじき	しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、ほんだし(顆粒)、ほんだし(煮物用)、食塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	パウンドケーキ
8 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け さつまいもと鶏肉の煮物 キャベツと油揚げの和風サラダ ほうれん草とカリフラワーの清し汁	483.1(414.3) 21.3(18.8) 17.6(14.2) 1.0(0.9)	米(半つき米)、さつまいも、○小麦粉、サラダ油、○サラダ油、砂糖(煮物用)、○砂糖、片栗粉、砂糖	とり肉(胸肉)、とり肉(ひき肉)、○鶏卵、○脱脂粉乳(スキムミルク)、油あげ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	キャベツ、にんじん、ほうれん草、カリフラワー、たまねぎ、あさつき、○にら	しょうゆ(煮物用)、酢(穀物酢)、みりん風調味料、しょうゆ、みりん風調味料(煮物用)、こんぶだし、○ほんだし(顆粒)、食塩(煮物用)、ほんだし(煮物用)、食塩	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー にらフライ
9 金	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー さつまいものマーガリン焼き 小松菜とツナのサラダ	508.7(495.3) 17.5(18.7) 17.2(15.5) 1.7(1.5)	米(半つき米)、さつまいも、じゃがいも、○ホットケーキミックス粉、○マーガリン(ソフトタイプ)、サラダ油、マーガリン、砂糖、○砂糖	とり肉(胸肉・皮付)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、ツナ(油漬缶)、脱脂粉乳(スキムミルク)、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、たまねぎ、こまつな、○バナナ	カレールー、酢(穀物酢)、食塩、白こしょう、中濃ソース、ケチャップ	スキムミルク お菓子	スキムミルク バナナマフィン
12 月	5分つきコシヒカリごはん 肉団子と大根の和風あんかけ 白菜と大豆の炒め煮 ほうれん草ともやしのごま和え さつまいもとキャベツの味噌汁	492.2(482.2) 19.2(20.1) 16.6(15.1) 1.4(1.3)	米(半つき米)、○スパゲティ、さつまいも、サラダ油、○砂糖、片栗粉、○サラダ油、砂糖(煮物用)、砂糖	合挽肉(鶏・豚)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とうふ(木綿豆腐)、白みそ、脱脂粉乳(スキムミルク)、おから、だいち(乾)、○ウインナー、白すりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	はくさい、たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、だいこん、○はくさい、○にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、キャベツ、こまつな、○ホールコーン、にんにく、しょうが	しょうゆ(煮物用)、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ、ほんだし(顆粒)、食塩(煮物用)、ほんだし(煮物用)	スキムミルク お菓子	麦茶ミルクティー 白菜入り スープスパゲティ
13 火	5分つきコシヒカリごはん 白菜と挽肉の重ね焼き 大根とさつまいもの甘辛煮 小松菜と人参のごま和え 豆腐と春菊の清し汁	494.9(431.5) 18.8(17.2) 17.1(14.6) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○小麦粉、サラダ油、○砂糖、片栗粉、砂糖、○サラダ油	合挽肉(鶏・豚)、とうふ(木綿豆腐)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とり肉(胸肉・皮付)、さつまいも、脱脂粉乳(スキムミルク)、おから、○鶏卵、○練乳(コンデンスミルク)、白すりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	はくさい、だいこん、たまねぎ、こまつな、もやし、しゅんぎく、にんじん、○こまつな、ピーマン、○ヨーグルト菌	しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、こんぶだし、食塩、ほんだし(顆粒)、白こしょう	スキムミルク お菓子	のむヨーグルト 小松菜入り甘食

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 水 か・あ・み お弁当	5分つきコシヒカリごはん さつまいものはさみ焼き ブロッコリーと鶏肉の豆腐あんかけ かぶと大根のごま塩和え 白菜と春菊の味噌汁	519.6(451.2) 17.6(16.2) 13.4(11.7) 1.3(1.1)	米(半つき米)、さつまいも、○ホットケーキミックス粉、○砂糖、てんぷら粉、○小麦粉、○サラダ油、サラダ油、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、砂糖(煮物用)	とり肉(胸肉)、とり肉(ひき肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とうふ(絹ごし豆腐)、とうふ(木綿豆腐)、白みそ、ぶた肉(ひき肉)、○鶏卵、脱脂粉乳(スキムミルク)、おから、○おから、○白いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、だいこん、はくさい、にんじん、ブロッコリー、かぶ、しゅんぎく	しょうゆ、みりん風調味料、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、ほんだし(煮物用)、ほんだし(顆粒)、食塩	スキムミルクお菓子	ミルクココア ごまビスケット
15 木	ほうとう風肉入りうどん 鶏の天ぷら さつまいものそぼろあんかけ カリフラワーのおかか和え	494.8(484.2) 20.0(20.7) 20.2(18.0) 1.7(1.5)	干しうどん(ゆで)、さつまいも、○米(半つき米)、サラダ油、さといも、てんぷら粉、小麦粉、砂糖(煮物用)、ごま油、片栗粉	とり肉(若鶏むね皮なし)、ぶた肉(小間切れ)、合挽肉(鶏・豚)、白みそ、赤みそ、かつお節、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	カリフラワー、にんじん、ねぎ、たまねぎ、こまつな、○こまつな、しょうが	しょうゆ(煮物用)、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ、ほんだし(顆粒)、○食塩、こんぶだし、食塩、食塩(煮物用)、○こんぶだし、白こしょう	スキムミルクお菓子	小松菜おにぎり
16 金	クリスマスピラフ ツリーハンバーグ 大根とキャベツのソテー ブロッコリーと人参のサラダ 小松菜のたまごスープ	568.5(490.5) 18.0(16.5) 27.1(22.6) 1.4(1.2)	米(精白米)、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、サラダ油、片栗粉、○グラニュー糖	ぶた肉(ひき肉)、○生クリーム、○鶏卵、とり肉(ひき肉)、○ホイップクリーム、とうふ(木綿豆腐)、脱脂粉乳(スキムミルク)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、おから、鶏卵、ベーコン、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、だいこん、○もも缶(黄桃)、○みかん(缶)、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、しめじ、えのきたけ、コーン(冷凍)、ピーマン	コンソメ、酢(穀物酢)、食塩、こしょう、白こしょう	スキムミルクお菓子	紅茶ミルクティー クリスマスケーキ
19 月	5分つきコシヒカリごはん 酢鶏 春雨と小松菜のチャプチェ ブロッコリーと大根の中華風サラダ ほうれん草とたまねぎのスープ	492.1(429.2) 16.6(15.4) 21.4(18.1) 1.6(1.3)	米(半つき米)、サラダ油、○ビーフン、はるさめ、○砂糖、砂糖、○ごま油、ごま油、片栗粉、○サラダ油	とり肉(胸肉・皮付)、ぶた肉(小間切れ)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、○とり肉(胸肉・皮付)、○鶏卵、ツナ(油漬缶)、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、こまつな、○キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、○にんじん、ピーマン、○にら、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢(穀物酢)、○みりん風調味料、とりがらだし(顆粒)、食塩、○中華だし、みりん風調味料、中華だし、○しょうゆ	スキムミルクお菓子	麦茶ミルクティー 焼きビーフン
20 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 里芋のうま煮 白菜と人参の和風サラダ 小松菜と豆腐の清し汁	505.9(440.2) 21.6(19.4) 18.0(15.4) 0.9(0.8)	米(半つき米)、さといも、○米(九分つき米)、サラダ油、○米(もち米)、片栗粉、砂糖、砂糖(煮物用)	とり肉(胸肉)、○こしあん(生)、ぶた肉(小間切れ)、とうふ(木綿豆腐)、だいず(乾)、白みそ、○きなこ、白いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	はくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、にんにく	しょうゆ、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、酢(穀物酢)、こんぶだし、ほんだし(煮物用)、食塩	スキムミルクお菓子	きなこおはぎ
21 水	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 さつまいもと鶏肉の煮物 小松菜ともやしのお浸し 大根としめじの味噌汁	480.3(445.4) 17.9(18.7) 20.4(16.5) 1.6(1.5)	米(半つき米)、さつまいも、○食パン(8枚切)56g、サラダ油、こんにやく、○マヨネーズ、砂糖、砂糖(煮物用)、片栗粉	とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とり肉(胸肉)、○チーズ(ピザ用)、白みそ、かつお節、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	こまつな、たまねぎ、だいこん、○コーン(冷凍)、にんじん、もやし、きぬさや、しめじ、干しいたけ、○パセリ	しょうゆ(煮物用)、とりがらだし(顆粒)、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ、ほんだし(煮物用)、ほんだし(顆粒)	スキムミルクお菓子	スキムミルク コーントースト
22 木	ほうれん草ときのこのドリア 大根とキャベツのソテー 白菜ときのこのサラダ 人参のポタージュ	509.6(443.3) 12.3(12.0) 21.8(18.4) 1.2(1.0)	米(半つき米)、○さつまいも、サラダ油、○サラダ油、米粉、○水あめ、小麦粉、○砂糖、マーガリン、片栗粉	脱脂粉乳(スキムミルク)、とり肉(胸肉・皮付)、チーズ、ベーコン、○黒いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、だいこん、はくさい、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、パセリ	○みりん風調味料、酢(穀物酢)、コンソメ、食塩、○しょうゆ、○酢(穀物酢)、こんぶだし、○食塩、白こしょう	スキムミルクお菓子	大学いも
23 金	★ ☆ ★ 終 業 式 ★ ☆ ★					スキムミルクお菓子		

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