



# 2021年12月 幼児食献立表



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				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	
01 水	ご飯、ブロッコリーのスープ、 鯖カレー、大根のみそマヨサラ ダ、オレンジ	567(507) 27.6(24.7) 21.9(20.6) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油	さば、ヨーグルト、 牛乳、卵、ツナ、鶏 肉、チーズ、大豆	トマト、ミニトマト、た まねぎ、ブロッコリー、 にんじん、干しぶどう、 ピーマン、セロリ	カレールウ、鶏がら だし、食塩、パセリ 粉	牛乳、 大豆焼きナゲット
02 木	ご飯、中華卵スープ、八宝菜、 小松菜とにんじんのナムル、り んご	559(500) 20.1(18.7) 20.4(19.4) 1.3(1.1)	米、米粉、油、砂 糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、卵、ツ ナ	りんご、ほくさい、にん じん、だいこん、こまつ な、ママーレード、コー ン、ねぎ、しいたけ、オ レンジ	鶏がらだし、しょう ゆ、酢、酒、食塩	牛乳、すくすく米粉 のママーレードケーキ
03 金	にんじんごはん、トマトスー プ、カレイのパン粉焼き、ほう れん草とベーコンのソテー、パ ナナ	568(511) 25.0(22.7) 19.7(18.8) 1.7(1.5)	米、焼そばめん、 じゃがいも、マヨ ネーズ、パン粉、ご ま油	牛乳、かれい、豚 肉、鶏肉、ベーコ ン、えび、チーズ	たまねぎ、バナナ、トマ ト、ほうれん草、にん じん、キャベツ、もや し、コーン、ピーマン、 あおのり、パセリ	ソース、鶏がらだ し、食塩	牛乳、 おやつ焼きそば
06 月	◆世界の料理◆ ピラフ、スープ、フリカデレ、 ジャーマンポテト、オレンジ	569(509) 20.1(18.8) 22.1(20.7) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、米 粉、油、片栗粉、砂 糖	牛乳、牛肉、豚肉、 おから、ウイン ナー、卵、ハム	たまねぎ、トマト、オレ ンジ、キャベツ、りん ご、にんじん、しめじ、 コーン、かぶ、グリーン ピース、ニンニク	ソース、鶏がらだ し、食塩	牛乳、アプフェル クーヘン
07 火	ご飯、白菜のみそ汁、さばの 竜田揚げ、ミニがんと煮、バナ ナ	670(599) 27.6(24.8) 26.2(24.3) 1.6(1.4)	米、砂糖、さとい も、米粉、油	牛乳、さば、卵、が んもどき、生クリー ム、みそ	バナナ、ほくさい、にん じん、ブロッコリー、こ ぼろ、グリーンピース、し いたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん	牛乳、すくすく米粉 のいがぐりボール
08 水	きのことベーコンの和風パス タ、野菜スープ、ブロッコリー の三色サラダ、オレンジ	522(473) 22.2(20.4) 19.3(18.5) 1.9(1.6)	スパゲティ、米、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、ベーコン、大 豆、鶏肉、ツナ、油 揚げ	ほうれん草、ブロッコ リー、にんじん、オレン ジ、コーン、かぶ、しめ じ、えのき、マッシュ ルーム、のり	しょうゆ、鶏がらだ し、酒、食塩	牛乳、 大豆ごはん
09 木	ご飯、ほうれん草スープ、 油淋鶏、きゅうりの華風サラ ダ、りんご	592(527) 21.4(19.8) 21.1(19.9) 1.4(1.2)	米、食パン、米粉、 バター、砂糖、油、 ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ハ ム、きな粉	りんご、きゅうり、にん じん、ほうれん草、ね ぎ、もやし、えのきだ け、ニンニク、しょうが	酢、しょうゆ、酒、 鶏がらだし、食塩	牛乳、 きなこラスク
10 金	ご飯、厚揚げのみそ汁、肉じゃ が、ほうれん草と白菜の磯あ え、みかん	658(580) 21.7(19.9) 26.0(23.9) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、 油、米粉、砂糖、し らたき	牛乳、豚肉、ヨーグ ルト、生揚げ、卵、 ツナ、みそ	みかん、りんご、ほくさ い、たまねぎ、だいこ ん、にんじん、グリーン ピース、レモン、のり	だし汁、しょうゆ、 みりん、酒、鶏がら だし、食塩	牛乳、 ヨーグルトポムポム
13 月	ご飯、ミルクスープ、コールス ローサラダ、ポークビーンズ、 バナナ	600(537) 20.3(18.9) 22.4(21.0) 1.3(1.1)	米、米粉、じゃがい も、油、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、 ベーコン、豆乳、き な粉	たまねぎ、キャベツ、ト マト、バナナ、にんじ ん、コーン、グリーンピ ース、ニンニク、パセリ	ケチャップ、鶏がら だし、酢、食塩	牛乳、米粉の きなこスコーン
14 火	ご飯、みそ汁、鮭のしょうゆ バター焼き、ブロッコリーと卵 のサラダ、オレンジ	561(503) 28.5(25.4) 19.7(18.8) 1.7(1.5)	米、食パン、さとい も、マヨネーズ、バ ター	牛乳、さけ、卵、豚 肉、ハム、チーズ、 しらす、みそ	ブロッコリー、オレン ジ、ミニトマト、こぼ ろ、にんじん	だし汁、しょうゆ、 酒、食塩	牛乳、 じゃこトースト
15 水	ご飯、大根の中華スープ、 チーズタッカルビ風、小松菜と 卵の和え物、りんご	574(513) 23.8(21.7) 20.8(19.6) 1.5(1.3)	米、さつまいも、米 粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、と うふ、ツナ、チー ズ、おから、みそ	りんご、だいこん、キャ ベツ、ほうれん草、た まねぎ、こまつな、にん じん、えのき、ニンニ ク、しょうが	しょうゆ、鶏がらだ し、ケチャップ、食 塩	牛乳、すくすく米粉 のポパイケーキ
16 木	ハヤシライス、チキンスープ、 切干大根のさっぱり和え、バナ ナ	604(540) 22.7(20.8) 23.7(22.0) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 油、砂糖、ごま	牛乳、牛肉、ウイン ナー、鶏肉、ハム、 卵	たまねぎ、にんじん、パ ナナ、トマト、キャベ ツ、きゅうり、マッシュ ルーム、えのき、大根	ハヤシルウ、ケ チャップ、酢、しょ うゆ、鶏がらだし、 食塩	牛乳、 アメリカンドッグ
17 金	ご飯、みそ汁、鶏肉のマーマ レード焼き、キャベツとちくわ のごまマヨ和え、りんご	606(539) 22.0(20.3) 19.8(18.9) 1.4(1.2)	米、砂糖、マヨネ ーズ、ごま	牛乳、ヨーグルト、 鶏肉、生クリーム、 ちくわ、油揚げ、み そ、ゼラチン	りんご、キャベツ、もや し、ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、ママー レード、わかめ	だし汁、しょうゆ	牛乳、 いちごのムース
20 月	ご飯、かぶのスープ、鶏肉の 野菜煮込み、ブロッコリーと カリフラワーのソテー、バナ ナ	510(465) 22.7(20.8) 14.2(14.4) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、片 栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆乳、 ベーコン、きな粉	トマト、ブロッコリー、 バナナ、かぶ、玉ねぎ、 カリフラワー、人参、し めじ、生姜、ニンニク	鶏がらだし、しょう ゆ、食塩	牛乳、 ミルクゼリー
21 火	ご飯、豆腐みそ汁、メルルーサ のおろし煮、筑前煮、みかん	545(489) 32.8(28.9) 14.4(14.5) 1.7(1.4)	米、さといも、米 粉、油、砂糖	牛乳、メルルーサ、 鶏肉、とうふ、豆 乳、油揚げ、みそ	みかん、だいこん、たま ねぎ、れんこん、にんじ ん、ごんややく、グリン ピース、しょうが	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん、食塩	牛乳、鶏肉の オープン焼き
22 水	◆お誕生日メニュー◆ わかめご飯、野菜スープ、鶏の から揚げ、キャベツナサラダ、 ぶどうゼリー	701(614) 23.4(21.3) 27.5(25.1) 1.5(1.3)	米、米粉、クッ キー、砂糖、油、マ ヨネーズ	牛乳、鶏肉、ベーコ ン、ツナ、卵、ホ イップクリーム	ぶどう、キャベツ、ほく さい、ミニトマト、バナ ナ、にんじん、えのき、 寒天、生姜、ニンニク	しょうゆ、ココア、 鶏がらだし、酒、食 塩	牛乳、誕生日 バナナケーキ
23 木	親子丼、なめこのみそ汁、 ブロッコリーの白和え、みかん	634(561) 24.9(22.6) 25.7(23.6) 1.8(1.5)	米、米粉、油、砂 糖、ごま	牛乳、卵、鶏肉、と うふ、ベーコン、 卵、チーズ、油揚 げ、みそ	みかん、ブロッコリー、 玉ねぎ、人参、小松菜、 大根、コーン、なめこ、 ピーマン、グリーンピ ース、しいたけ	だし汁、しょうゆ、 ケチャップ、鶏がら だし	牛乳、 すくすくピザ
24 金	◆クリスマスメニュー◆ ロールパン、コーンスープ、 もみの木ハンバーグ、 エビフライ、マカロニサラダ、 クリスマスケーキ	759(664) 26.0(23.5) 33.4(29.8) 1.6(1.4)	ロールパン、米粉、 砂糖、マカロニ、 クッキー、油、マヨ ネーズ、片栗粉	牛乳、牛肉、豚肉、 ハム、おから、卵、 ホイップクリーム	コーン、バナナ、ミニト マト、ブロッコリー、た まねぎ、きゅうり、いち ご、れんこん、みかん、 にんじん	ケチャップ、鶏がら だし、食塩	牛乳、 ポテトフライ
27 月	ご飯、みそ汁、擬製豆腐、 にんじんサラダ、バナナ	518(471) 21.5(19.9) 16.6(16.3) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ 粉、油、砂糖、ごま 油	牛乳、とうふ、卵、 豚肉、鶏肉、ツナ、 おから、みそ、削り 節	にんじん、バナナ、たま ねぎ、なす、もやし、し いたけ、グリーンピース、 ひじき	だし汁、しょうゆ、 みりん、ココア	牛乳、 米粉ケーキ
28 火	ご飯、わかめスープ、肉団子の 酢豚風、枝豆のサラダ、オレン ジ	680(599) 22.5(20.7) 28.3(25.7) 1.1(1.0)	米、小麦粉、パ ター、砂糖、せんべ い、片栗粉、油、ご ま油	牛乳、豚肉、とう ふ、しらす、ベー コン、卵、えび、削り 節	キャベツ、にんじん、た まねぎ、オレンジ、えだ まめ、ピーマン、ねぎ、 わかめ	しょうゆ、酢、鶏が らだし	牛乳、 ゼリー

\*千葉県産コシヒカリを使用しております。

\*献立変更の可能性が有ります。ご了承ください。

★こども園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習して  
きてください。

	以上児	未満児
目標量/平均栄養価	530/535	530/535
熱量	630/600	630/600
タンパク質	26.0/23.8	26.0/21.7
脂質	16.7/22.2	14.0/20.8
食塩相当量	1.6/1.5	1.8/1.3

