



2021年12月 幼児食献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 ()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	◆鉄強化DAY◆ ご飯、みそ汁、野菜と鶏肉の炒め物、レバー唐揚げ、オレンジ	567(507) 27.6(24.7) 21.9(20.6) 1.5(1.3)	米、油、片栗粉、米粉、砂糖	牛乳、鶏肉、とうふ、高野豆腐、油揚げ、みそ、きな	キャベツ、オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン、しょうが	だし汁、しょうゆ、鶏がらだし	牛乳、高野豆腐のコロコロ揚げ
02 木	ご飯、中華卵スープ、豚肉と野菜の中華炒め、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、はくさい、にんじん、だいこん、こまつな、マーメイド、コーン、ねぎ、しいたけ、オレンジ、葉ねぎ	鶏がらだし、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳、すすく米粉のマレードケーキ
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、バナナ	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	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、えのきたけ、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
07 火	◆鉄強化DAY◆ ご飯、白菜のみそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、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、はくさい、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、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、プリンアラモード
08 水	きのこ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、えのきたけ、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	◆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、ウィンナー、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、パセリ	ソース、鶏がらだし、食塩	牛乳、アプフェルクーヘン
10 金	ご飯、厚揚げのみそ汁、肉じゃが、小松菜と白菜の磯あえ、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、はくさい、たまねぎ、だいこん、こまつな、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、米粉のきなこスコーン
13 月	ご飯、ミルクスープ、ポークビーンズ、コールスローサラダ、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、ヨーグルトボムボム
14 火	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、ウィンナー、鶏肉、ハム、卵	たまねぎ、にんじん、バナナ、トマト、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、えのきたけ、だいこん	ハヤシライス、ケチャップ、酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、ミニアメリカンドッグ
15 水	ご飯、大根の中華スープ、チーズダッカルビ風、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、えのきたけ、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、すすく米粉のポパイケーキ
16 木	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、ごぼう、にんじん、葉ねぎ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
17 金	ご飯、みそ汁、鶏肉のマレード焼き、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、セラチン	りんご、キャベツ、もやし、もも、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、マーメイド、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、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、しめじ、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳、牛乳もち
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、こんにゃく、グリーンピース、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◆ 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、はくさい、ミニトマト、バナナ、にんじん、えのきたけ、かんてん、しょうが、ニンニク	しょうゆ、ココア、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、誕生日ココアバナナケーキ
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、たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、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、トナカイハンバーグ、マカロニサラダ、バナナ	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、葉ねぎ	ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、クリスマスケーキ
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、マーブルケーキ
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、バター、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、クッキー、せんべい

*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ございます。ご了承ください。

★保育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	目標量/平均栄養価
熱量	630/600	530/535
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