



2019年12月 幼児月間献立表



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	
02月	ご飯☆麦入り、中華スープ、野菜たっぷりマーボー、切干大根のねりごま和え、バナナ	692.2(506.8) 26.5(19.8) 25.9(18.5) 2.3(1.3)	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、押麦、ねりごま、ごま油、ほるさめ、小麦粉	豆腐、合びき肉(牛・豚)、ソーセージ、卵、牛乳、みみそ、牛乳	バナナ、なす、にんじん、ピーマン、にら、たまねぎ、切り干しだいこん、コーン、トウモロコシ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中華だし、こしょう	牛乳、コーンウイナナー蒸しパン
03火	ご飯☆麦入り、マカロニスープ、ポークビーンズ、白菜とツナのサラダ、みかん	599.3(464.4) 16.4(16.4) 16.9(17.3) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、フレンチドレッシング、押麦、油	ヨーグルト、豚肉、大豆、生クリーム、ベーコン、ツナ、ゼラチン、牛乳	みかん、はくさい、たまねぎ、オレンジジュース、トマト、オレンジ、キャベツ、にんじん、コーン、ニンニク	麦茶、ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶、ムース
04水	肉みそラーメン、シュウマイ、野菜炒め、ヨーグルト	720.3(643.2) 27.5(25.3) 22.3(21.7) 2.6(2.2)	中華めん、米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ツナ、しらす干し	たまねぎ、コーン、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、しいたけ、ごまつな、干ししいたけ、焼のり	だし汁、酒、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳、おさかなごはん
05木	ご飯☆麦入り、イギリス風ランチ・スープ、タンドリーチキン、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	666.8(603.9) 26.6(24.6) 18.6(18.7) 2.2(1.8)	米、クラッカー、押麦、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、チーズ、ベーコン	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、ブルーベリージャム、キャベツ、にんじん、トマト、コーン、いちごジャム、ニンニク	コンソメ、しょうゆ、食塩、酢、カレー粉、パセリ粉、こしょう	10時豆乳/牛乳、クラッカーサンド(ツナチーズ・ジャム)
06金	ご飯☆麦入り、きのこのスープ、鱈フライ、キャベツとハムのサラダ、ポテトサラダおから入り、みかん	731.2(651.9) 29.3(26.8) 29.2(27.1) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、ビーフン、マヨネーズ、フレンチドレッシング、油、パン粉、小麦粉、押麦、ごま油	牛乳、あじ、豚肉、豆乳、おから、ハム、卵	みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン、ピーマン、しめじ、干ししいたけ	ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、ビーフン
09月	ご飯☆麦入り、そうめん汁、鶏肉とたまごの煮物、小松菜ともやしをあえ物、りんご	596.8(547.9) 22.9(21.7) 15.5(16.2) 2.1(1.8)	米、米粉、干しそうめん、砂糖、油、押麦、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、うすら卵、豆乳、おから、かにかまぼこ、油揚げ	りんご、にんじん、だいこん、ごまつな、もやし、ほうれんそう、ごぼう、コーン、ねぎ、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳、おからドーナツ
10火	牛肉のみそ丼、けんちん汁、枝豆の白和え、フチゼリー	722.0(644.6) 26.8(24.8) 32.3(29.7) 2.2(1.9)	米、フチゼリー、ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、牛肉、鶏肉、ツナ、卵、油揚げ、みみそ	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、コーン、えだまめ、赤ピーマン、ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、和風だし、パセリ粉	牛乳、ツナパン
11水	ご飯☆麦入り、チキンスープ、鮭とサツマイモのクリーム煮、スペイン風オムレツ、みかん	701.1(627.9) 31.0(28.1) 22.4(21.7) 1.7(1.5)	米、さつまいも、オリーブ油、小麦粉、押麦、片栗粉、ごま油	牛乳、豆乳、さけ、卵、豚肉、鶏肉、干しえび、削り節	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、キャベツ、にんじん、ピーマン、にら、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、あおのり	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、こしょう	牛乳、お好み焼き
12木	ご飯☆麦入り、豆腐スープ、ポークチャップ、ブロッコリーのミモザサラダ、りんご	667.3(604.3) 26.8(24.7) 25.6(24.3) 1.6(1.4)	米、小麦粉、無塩バター、マヨネーズ、油、片栗粉、押麦、砂糖	牛乳、豚肉ヒレ、木綿豆腐、卵、ハム、おから、アーモンド(乾)	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しぶどう、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、中華だし(顆粒)、しょうゆ、食塩	牛乳、クッキー・おからレーズン
13金	タコライス、ポトフ、チンゲン菜の中華和え、果物のヨーグルトあえ	745.5(663.4) 31.2(28.3) 21.0(20.6) 2.0(1.7)	米、さといも、白玉粉、強力粉、押麦、オリーブ油、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、合びき肉(牛・豚)、鶏肉、牛乳、豆腐、卵、鶏肉、チーズ	かぶ、にんじん、チンゲンサイ、みかん、バナナ、パイナップル、ミニトマト、たまねぎ、しめじ、もやし、かぶの葉、えのきたけ、レタス、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、コンソメ、にんにく、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳、豆腐ボンデケーキ
16月	ご飯☆麦入り、キャベツとはるさめの中華スープ、八宝菜、もやしとわかめのナムル、りんご	469.8(446.2) 16.6(16.6) 8.0(10.2) 1.5(1.3)	米、さつまいも、ほるさめ、片栗粉、押麦、砂糖、油、ごま、ごま油	豚肉、えび、きな粉、うすら卵、牛乳(1リットル)	はくさい、りんご、もやし、にんじん、キャベツ、たけのこ、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ	麦茶、しょうゆ、酒、中華だし、食塩	麦茶、きな粉ポテト
17火	ご飯☆麦入り、みそ汁、すごもり卵、ミニトマト、レバー唐揚げ、みかん	653.7(589.9) 25.4(23.6) 19.3(19.2) 2.1(1.8)	米、片栗粉、油、押麦、ごま、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、豚肉、卵、さけ、みみそ、ベーコン、油揚げ	みかん、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、なす、にんじん、ピーマン、ねぎ、焼のり、カットわかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、ウスターソース、食塩	10時豆乳/牛乳、おにぎり
18水	パン・ロールパン、コーンスープ、ハンバーグ、マカロニサラダ、ぶどうゼリー	657.4(593.0) 22.8(21.5) 27.0(25.4) 2.0(1.7)	ロールパン、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉、卵、生クリーム、ハム	ぶどうジュース、れんこん、コーン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もも、あさつき、パイナップル、粉かんでん	ケチャップ、ウスターソース、中華だし、食塩、こしょう、ナツメグ	牛乳、ロールケーキ
19木	ご飯☆麦入り、すまし汁、さけのちゃんちゃん焼き、厚揚げのそぼろ煮、ゴールドキウイ	674.6(598.4) 32.9(28.6) 22.9(21.8) 1.7(1.4)	米、焼そばめん、砂糖、片栗粉、押麦、油、ごま油	牛乳、厚揚げ、さけ、豚肉、みみそ、干しえび	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、もやし、しめじ、ピーマン、えのきたけ、グリーンピース、あおのり	だし汁、ウスターソース、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	牛乳、栄養いっぱい焼きそば
20金	ご飯☆麦入り、中華スープ、豚肉の香味焼き、かぼちゃのサラダ、みかん	484.0(454.2) 20.3(19.5) 9.2(11.1) 1.4(1.2)	米、せんべい、マヨネーズ、押麦、バター	ヨーグルト、豚肉、ハム、牛乳	みかん、かぼちゃ、きゅうり、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン、サニーレタス、黒きくらげ、ニンニク	麦茶、しょうゆ、酒、中華だし、食塩、こしょう	麦茶、せんべい、ヨーグルト
23月	ご飯☆麦入り、みそ汁、炒り豆腐、ほうれん草のごま和え、りんご	627.7(572.6) 25.6(23.8) 20.9(20.5) 2.8(2.3)	米、食パン、マヨネーズ、ごま、砂糖、油、押麦	牛乳、豆腐、卵、鶏肉、しらす干し、チーズ、米みみそ、油揚げ	りんご、かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、干ししいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、中華だし	牛乳、のりじゃこトースト
24火	ハヤシライス、コンソメスープ、鶏のから揚げ、ミニハンバーグ、マカロニサラダ、ぶどうゼリー、チョコバナナ	947.2(824.8) 36.3(32.3) 40.8(36.4) 2.9(2.5)	米、じゃがいも、小麦粉、油、マカロニ、パン粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、	牛乳、鶏肉、豚肉、牛肉、卵、生クリーム、卵、ツナ、ベーコン、ハム、牛乳、鶏肉	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、トマト、コーン、もも、セロリ、パイナップル、ニンニク、しょうが	ハヤシライス、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、いちごケーキ
25水	手作りふりかけごはん、みそ汁、魚と白菜の重ね蒸し、卵の花、りんご	642.3(584.3) 24.3(22.7) 21.9(21.3) 2.5(2.1)	米、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、砂糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、さわら、おから、鶏肉、みみそ、ちくわ、卵、しらす干し、削り節	りんご、はくさい、コーン、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、さやえんどう、刻みこんぶ、しょうが、カットわかめ、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳、クッキー
26木	けんちんうどん、大豆のかき揚げ、かぼちゃのそぼろあんかけ、バナナ	707.2(636.2) 27.7(25.5) 18.3(18.5) 2.3(2.0)	ゆでうどん、米、さといも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、大豆、鶏肉、えび、ウイナナー、鶏肉、なると、卵	かぼちゃ、バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	牛乳、きのこ御飯
27金	カレーライス、きのこのスープ、切干大根のサラダ、りんご	639.3(581.9) 21.0(20.1) 24.6(23.5) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油、油、ごま	牛乳、豚肉、豆乳、ハム、きな粉、白みそ	たまねぎ、りんご、にんじん、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、しめじ、トウモロコシ、グリーンピース	カレー粉、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、豆乳もち

*福島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あります。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	601/662	523/592
タンパク質	24.1/25.8	20.9/23.7
脂質	16.7/21.6	14.5/20.7
食塩相当量	2.0/2.0	1.8/1.7

