



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
1 水	ごはん チキンカツ 人参とさつまいもの甘煮 豆腐のすまし汁	米(50g)／鶏むね肉(40)、食塩(0.2)、こしょう、小麦粉(4)、パン粉(10)、なたね油(4)、トマトチャップ(3)、カスターズ(2)、さとう(1)／さつまいも(15)、にんじん(15)、さやいんげん(5)、さとう(1.2)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(0.6)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、あおねぎ(3)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)／小麦粉(25)、A-キッパバガ-(0.5)、さとう(7)、スキムミルク(3)、純カレー粉(0.2)、ダイスチーズ(10)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 カレー蒸しパン	666(589) 27.1(25.2) 18.8(17.8) 0.9(0.7)
2 木	ごはん 五目炒め 糸かまぼこのすまし汁 焼きのり	米(60g)／豚もも肉(20)、むきえび(20)、たまねぎ(25)、にんじん(5)、キャベツ(20)、ピーマン(3)、濃口しょうゆ(1.5)、食塩(0.3)、こしょう、なたねサラダ油(1)、とりがらスープ(2)、でんぶん(1.5)／糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 サクッとコーンクッキー えびスナック	523(467) 21.4(19.1) 13.5(14.6) 1.2(0.9)
3 金	ごはん 煮魚 白菜のおかか炒め 豆腐のみそ汁	米(50g)／さば(40)、しょうが(0.2)、料理酒(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)／はくさい(35)、にんじん(10)、花かつお(0.8)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20)、だいこん(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、うすあげ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)／食パン(0.5枚)、りんご(30)、さとう(7)、無塩バター(5)	◎牛乳 ◎ミルクティ 牛乳 りんごのトースト	644(615) 23.9(23.4) 21.5(22.2) 2.1(1.8)
4 土	味噌ラーメン 大根のそぼろ煮	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(6)、あおねぎ(5)、とりがらスープ(2.5)、みそ(7)、濃口しょうゆ(0.7)、食塩(0.2)、こしょう、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)／豚ミンチ肉(15)、だいこん(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)、でんぶん(0.5)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのかっぱえびせん	540(498) 23.6(21.1) 15.3(14.6) 2.3(1.9)
6 月	コッペパン オムレツ 野菜のトマトソース 冬野菜のスープ	ドッグパン(1個)／たまご(40g)、たまねぎ(10)、スキムミルク(2)、淡口しょうゆ(0.5)、食塩(0.2)、なたねサラダ油(1)／たまねぎ(15)、にんじん(5)、トマト缶(10)、マッシュルーム(10)、なたねサラダ油(1)、トマトチャップ(5)、カスターズ(1)、さとう(0.3)、とりがらスープ(1)、食塩(0.1)、こしょう／ショルダーベーコン(7)、だいこん(10)、かぶ(10)、はくさい(15)、にんじん(5)、春雨(2)、とりがらスープ(3)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／米(14)、もち米(13)、みそ(2.5)、さとう(2.5)、みりん(0.8)、なたねサラダ油(2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 五平餅	542(456) 21.1(18.0) 18.1(16.3) 1.9(1.4)
7 火	ごはん 鯖のごま味噌焼き 五目豆 豆腐のすまし汁	米(50g)／さわら(40)、みそ(4)、濃口しょうゆ(0.5)、みりん(1)、料理酒(0.5)、さとう(1)、ごま(1)／だいず(10)、れんこん(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、干しいたけ(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(6)、ほうれんそう(6)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／小麦粉(13)、たまご(15)、バラベーコン(7)、キャベツ(30)、ながいも(6)、あおねぎ(3)、なたねサラダ油(1.5)、トンカツソース(5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 お好み焼き	573(516) 27.2(25.2) 18.9(17.8) 1.6(1.3)
8 水	ごはん 豚肉のあまから炒め 大根のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／豚もも肉(35)、たまねぎ(20)、キャベツ(15)、にんじん(10)、チンゲンサイ(7)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2)、なたねサラダ油(1)／うすあげ(3)、だいこん(15)、はくさい(15)、にんじん(6)、あおねぎ(3)、干しわかめ(0.3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ちりめんじゃこ(6)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、みりん(1)、ごま(0.5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ アンドミルクプラス ミニ小魚スナック(3~5歳) 元気カリボテミニ(1~2歳) たべっこ動物メーブルバター	529(517) 20.0(19.5) 12.5(14.5) 2.2(1.8)
9 木	さといもごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(45g)、さといも(10)、にんじん(3)、うすあげ(3)、だし昆布(0.5)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(2)、みりん(1)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／芽ひじき(2)、ちくわ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20)、だいこん(20)、たまねぎ(15)、こまつな(6)、にんじん(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ミニアスパラガスベイビー ソフト豆もち ハイ！チーズ	553(517) 24.9(24.1) 18.0(18.4) 2.3(1.9)
10 金	ごはん 鶏肉のあかね焼き キャベツのソテー コーンクリームスープ	米(50g)／鶏もも肉(50)、食塩(0.1)、こしょう、なたねサラダ油(0.5)、トマトチャップ(4)、カスターズ(2)、さとう(1)／キャベツ(20)、ほうれんそう(10)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.2)、こしょう／ショルダーベーコン(7)、たまねぎ(20)、北海道クリームコーン(30)、じゃがいも(20)、にんじん(5)、無塩バター(2)、とりがらスープ(3)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(1.5)、食塩(0.2)、こしょう／さつまいも(50)、なたね油(4)、さとう(6)、濃口しょうゆ(0.8)、米酢(0.3)、ごま(1)	◎牛乳 ◎ミルクティ 牛乳 大学芋 みかん	696(644) 23.6(22.7) 23.8(23.8) 1.2(0.9)
11 土	肉うどん 切干大根の炒め煮	干しうどん(55g)、豚もも肉(30)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.3)、たまねぎ(20)、うすあげ(3)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)／きりぼしだいこん(4)、にんじん(6)、うすあげ(4)、なたねサラダ油(0.3)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 メーブルビスケット ぼたぼた焼き	522(484) 19.6(17.8) 15.0(14.5) 1.7(1.4)
13 月	ごはん ハッシュドビーフ じゃがベーコン	米(60g)／牛もも肉(25)、たまねぎ(40)、にんじん(5)、しめじ(5)、グリーンピース(3)、無塩バター(4)、ばいせん小麦粉(4)、生クリーム(1.5)、とりがらスープ(3)、トマト缶(20)、カスターズ(3)、トマトソース缶(5)、トマトチャップ(5)、さとう(1)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう／じゃがいも(45)、ショルダーベーコン(5)、たまねぎ(25)、にんじん(5)、プロックロー(10)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳、エースコイン ひじきあられ りんご	642(564) 19.5(17.4) 22.3(20.2) 0.5(0.4)
14 火	ごはん 筑前煮 厚揚げのみそ汁 焼きのり	米(50g)／鶏もも肉(25)、ごぼう(10)、にんじん(12)、板こんにゃく(10)、れんこん(10)、さといも(20)、干しいたけ(0.5)、さやいんげん(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、けずりぶし(0.5)／厚揚げ(15)、はくさい(15)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、しめじ(6)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2)、みそ(8)／小麦粉(20)、たまご(12)、乾燥おから(2)、豆乳(15)、A-キッパバガ-(0.3)、さとう(7)、無塩バター(4)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 おからのケーキ	558(491) 21.5(19.2) 15.4(14.2) 1.6(1.3)
15 水	ごはん 揚げ魚の和風あんかけ 豆腐のすまし汁	米(50g)／ホキ 角切2cm角(50)、食塩(0.1)、でんぶん(8)、なたね油(4)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、えだまめ(3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、食塩(0.1)、でんぶん(0.5)、けずりぶし(1)／木綿豆腐(20)、ながいも(10)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 うすまき黒糖パン みかん	589(514) 23.1(19.9) 13.9(13.5) 1.3(1.0)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
16 木	ごはん 五目炒め 糸かまぼこのすまし汁 焼きのり	米(60g)／豚もも肉(20)、むぎえび(20)、たまねぎ(25)、にんじん(5)、キャベツ(20)、ピーマン(3)、濃口しょうゆ(1.5)、食塩(0.3)、こしょう、なたねサラダ油(1)、とりがらスープ(2)、でんぷん(1.5)／糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 サクッとコーンクッキー えびスナック	523(467) 21.4(19.1) 13.5(14.6) 1.2(0.9)
17 金	ごはん 煮魚 白菜のおかか炒め 豆腐のみそ汁	米(50g)／さば(40)、しょうが(0.2)、料理酒(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)／はくさい(35)、にんじん(10)、花かつお(0.8)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20)、だいこん(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、うすあげ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)／バラベーコン(8)、じゃがいも(45)、たまねぎ(15)、小麦粉(2)、無塩バター(2)、牛乳(20)、とろけるチーズ(8)、とりがらスープ(1)、食塩(0.1)、パン粉(3)	◎牛乳 ◎ミルクティ 牛乳 じゃがいもグラタン	603(561) 26.7(25.0) 23.1(23.1) 2.2(1.8)
18 土	味噌ラーメン 大根のそぼろ煮	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(6)、あおねぎ(5)、とりがらスープ(2.5)、みそ(7)、濃口しょうゆ(0.7)、食塩(0.2)、こしょう、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、豚ミンチ肉(15)、だいこん(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)、でんぷん(0.5)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのかっぱえびせん	540(498) 23.6(21.1) 15.3(14.6) 2.3(1.9)
20 月	コッペパン オムレツ 野菜のトマトソース 冬野菜のスープ	ドッグパン(1個)／たまご(40g)、たまねぎ(10)、スキムミルク(2)、淡口しょうゆ(0.5)、食塩(0.2)、なたねサラダ油(1)／たまねぎ(15)、にんじん(5)、トマト缶(10)、マッシュルーム(10)、なたねサラダ油(1)、トマトチャップ(5)、カスタード(1)、さとう(0.3)、とりがらスープ(1)、食塩(0.1)、こしょう／ショルダーベーコン(7)、だいこん(10)、かぶ(10)、はくさい(15)、にんじん(5)、春雨(2)、とりがらスープ(3)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／さつまいも(60)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 ふかし芋 フルーツ野菜ゼリー	545(474) 20.0(17.2) 15.8(14.7) 1.7(1.3)
21 火	ごはん 鯖のゆず味噌焼き 五目豆 豆腐のすまし汁	米(50g)／さわら(40)、ゆず果皮(0.1)、白みそ(4)、さとう(1)、みりん(2)、料理酒(1)、なたねサラダ油(1)／だいず(10)、れんこん(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、干しいたけ(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(6)、ほうれんそう(6)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 スイートポリコーン ごぼうスナック りんご	536(485) 22.5(21.4) 15.7(15.3) 1.1(0.9)
22 水	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／豚もも肉(35)、たまねぎ(20)、キャベツ(15)、にんじん(10)、チンゲンサイ(7)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2)、なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20)、だいこん(15)、はくさい(15)、にんじん(6)、あおねぎ(3)、干しわかめ(0.3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ちりめんじゃこ(6)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、みりん(1)、ごま(0.5)／小麦粉(25)、A-キックパウダー(0.5)、さとう(7)、スキムミルク(3)、南瓜ペースト(10)、南瓜(10)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 南瓜蒸しパン	602(533) 25.0(22.1) 16.1(15.6) 1.9(1.6)
23 木	ごはん 鮭の漬焼き ひじきの炒め煮 豚汁	米(50g)／秋鮭(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／芽ひじき(2)、ちくわ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／豚もも肉(10)、板こんにゃく(5)、うすあげ(3)、さつまいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、みずな(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ミニアスパラガスパイビー ソフト豆もち	547(504) 24.3(23.3) 14.5(14.8) 1.9(1.5)
24 金	ケチャップごはん タンドリーチキン ブロッコリー かぼちゃスープ みかん	米(45g)、ささみフレーク(10)、たまねぎ(20)、しめじ(3)、グリーンピース(3)、無塩バター(1)、トマトチャップ(7)、トマト缶(10)、食塩(0.3)／鶏もも肉(50)、食塩(0.1)、純カレールー粉(0.2)、トマトピューレ(デルタ) (2)、トマトチャップ(2)、カスタード(2)、ヨーグルト(無糖)(10)、なたねサラダ油(1)／ブロッコリー(20)、食塩(0.1)／ショルダーベーコン(7)、南瓜ペースト(50)、たまねぎ(30)、にんじん(5)、無塩バター(1.5)、とりがらスープ(3)、牛乳(30)、生クリーム(2)、スキムミルク(3)、食塩(0.2)、こしょう	◎牛乳 ◎ミルクティ 牛乳 クリスマスケーキ バナナ	701(675) 27.8(26.3) 26.7(27.1) 1.2(1.0)
25 土	肉うどん 切干大根の炒め煮	干しうどん(55g)、豚もも肉(30)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.3)、たまねぎ(20)、うすあげ(3)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)、すりぼしだいこん(4)、にんじん(6)、うすあげ(4)、なたねサラダ油(0.3)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 メーブルビスケット ぼたぼた焼き	522(484) 19.6(17.8) 15.0(14.5) 1.7(1.4)
27 月	ごはん ジャージャー豆腐 麩のすまし汁	米(50g)／豚もも肉(20)、冷凍厚揚げ(20)、キャベツ(20)、たまねぎ(20)、にんじん(6)、干しいたけ(0.5)、さやいんげん(3)、なたねサラダ油(1)、しょうが(0.5)、みそ(3)、とりがらスープ(2)、さとう(0.5)、料理酒(0.5)、濃口しょうゆ(2)、でんぷん(1)、ごま油(0.3)／おつゆ麩(1)、たまねぎ(15)、じゃがいも(15)、ほうれんそう(8)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／ホットケーキミックス(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、牛乳(20)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 プレーンホットケーキ	569(498) 20.5(18.1) 16.9(15.8) 1.4(1.1)
28 火	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁	米(50g)／豚もも肉(25)、たまねぎ(30)、じゃがいも(40)、にんじん(10)、系こんにゃくと(10)、グリーンピース(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)／冷凍豆腐(20)、はくさい(15)、だいこん(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 元気薄焼きせんべい カニビス	529(488) 19.2(17.6) 12.2(12.0) 1.9(1.6)



冬至に“ん”のつく食べ物を



1年を通して最も昼が短く、夜が長い日を『冬至』といいます。冬至には、寒い冬を乗り切り無病息災を祈る習慣があります。今年の冬至は12月22日(水)です。冬至に願いをのせて、寒い冬を乗り切りませんか？

◎ゆず湯
・・・冬至と湯治をかけた冬至風呂(ゆず湯)に入る習慣。柚子の皮に含まれるヘスペリジンという成分は、血流を良くする働きがある為、冷え性の改善にも役立ちます。

◎冬至七種
・・・“ん”のつく南瓜、人参、れんこん、銀杏、金柑、寒天、うどんを食べると縁起が良いとされています。これは「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めるという、縁起かつきからきています。

今月の栄養価(12月) ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 g	脂質 脂質 g	カルシウム カルシウム mg	鉄 鉄 mg	ビタミンA ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 ビタミンB1 mg	ビタミンB2 ビタミンB2 mg	ビタミンC ビタミンC mg	食物繊維 食物繊維 g	食塩相当量 食塩相当量 g
3才以上児	575	22.8	17.2	273	2.1	232	0.38	0.65	24	3.6	1.6
目標量	580	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	522	20.9	16.9	280	1.8	218	0.33	0.60	21	3	1.3
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります
※行事食は保育所によって異なります