



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	ごはん 肉野菜炒め キャベツの塩昆布和え みそ汁(ふなめこ) 麦茶	ビスコ/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/かたくり粉/白玉麩/十勝バタースティック/二色せんべい	豚モモ(赤肉)/塩昆布/みそ/牛乳	キャベツ/玉葱/にんじん/青ピーマン/なめこ	十勝バタースティック 二色せんべい 牛乳 ビスコ 麦茶	エネルギー 366 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.2 g
3 月	ごはん チリコンカン キャベツとツナのサラダ みそ汁(ふ玉ねぎ) 麦茶	水稲穀粒(精白米)/サラダ油/白玉麩/パイシート/上白糖	脱脂加糖ヨーグルト/豚ひき肉/みそ/はまぐり(油漬ルーライト)/みそ/牛乳	玉葱/にんじん/トマト缶/缶詰(ホール)/キャベツ/きゅうり/りんご/レモン(果汁、生)	★アップルパイ 牛乳 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.8 g
4 火	うどん 鶏肉の冷部煮 れんこんのカレーきんぴら すまし汁(ハバネロ、ミカ) 麦茶	ばりりんこ/干しうどん(乾)/上白糖/薄力粉/サラダ油/カルテルバームクーヘン/のりせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/れんこん/すっきりCa	もも(缶詰果肉)/れんこん/にんじん/ねぎ/水菜	カルテルバームクーヘン のりせんべい すっきりCa鉄 白桃缶 麦茶	エネルギー 384 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.8 g
5 水	白い食卓ロール ツナとチーズのオムレツ わかめサラダ スープ(鶏肉 白菜) 麦茶	たべっこ動物/白い食卓ロール/サラダ油/ごま油/上白糖/水稲穀粒(精白米)	たまご/まぐろ缶詰(油漬ルーライト)/スキムミルク/プロセスチーズ/カットわかめ/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/油揚げ	玉葱/にんじん/もやし/キャベツ/はくさい	★ひじきごはん 麦茶 たべっこ動物 麦茶	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
6 木	ごはん 豆腐のきのこあん 大根のごまサラダ みそ汁(小松菜 ねぎ) 麦茶	アパツツのミニトマト野菜/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/上白糖/かたくり粉/すりごま(白)/クラッカー	木綿豆腐/だし汁(削節)/カットわかめ/みそ/脱脂加糖ヨーグルト/牛乳	ぶなしめじ/えのきたけ/生しいたけ(菌床栽培、生)/だいこん/にんじん/ねぎ/こまつな	ヨーグルト クラッカー 牛乳 アパツツのミニトマト野菜 麦茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g
7 金	ごはん 白身魚カレー揚げ 大根の炒め煮 相性汁 麦茶	アパツツひとくちビスケット/水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/サラダ油/上白糖/すりごま(白)/さつまいも/しらたき/有塩バター	メルルーサ/豚モモ(赤肉)/ベーコン/みそ/牛乳	だいこん/にんじん/玉葱	★クッキー 牛乳 アパツツひとくちビスケット 麦茶	エネルギー 617 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.5 g
10 月	ごはん 豚肉と豆腐のみそ炒め さつまいもの黄金煮 すまし汁(エノキ 苺) 麦茶	水稲穀粒(精白米)/サラダ油/かたくり粉/有塩バター/上白糖/スパゲッティ	木綿豆腐/豚モモ(赤肉)/みそ/カットわかめ/ローズハム/牛乳	バナナ/にんじん/えのきたけ/玉葱/青ピーマン	★ナポリタン 牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.3 g
11 火	白い食卓ロール 煮込みハンバーグ マカロニサラダ スープ(えのき ねぎ) 麦茶	アパツツソフトせんべい/白い食卓ロール/パン粉(乾燥)/上白糖/マカロニ/マヨネーズ(全卵型)/胚芽クッキー	豚ひき肉/スキムミルク/たまご/牛乳/ローズハム	玉葱/きゅうり/キャベツ/にんじん/えのきたけ/ねぎ	胚芽クッキー とろけるゼリー 牛乳 アパツツソフトせんべい 麦茶	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.3 g
12 水	チキンライス エビフライ ポテトサラダ スープ(キャベツ 玉) ヤクルト 麦茶	アパツツ幼児用ビスケット/水稲穀粒(精白米)/有塩バター/強力粉(1等)/パン粉(乾燥)/サラダ油/じやがいも	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/たまご/ローズハム/ヤクルト/牛乳	玉葱/マッシュルーム(水煮缶詰)/きゅうり/にんじん/キャベツ/とうもろこし(冷凍)	クリスマスケーキ 牛乳 アパツツ幼児用ビスケット 麦茶	エネルギー 689 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g
13 木	ごはん 筑前煮 青菜とジャコのみそ炒め みそ汁(ジャコ 苺) 麦茶	豆花クッキー/水稲穀粒(精白米)/板こんにやく/サラダ油/上白糖/すりごま(白)/じやがいも/バターロール	豚肩ロース(赤肉)/焼き竹輪/だし汁(削節)/しらす干し(半乾)/みそ/カットわかめ/きな粉(大豆)/牛乳	にんじん/ごぼう/こまつな	★揚げきな粉パン 牛乳 豆花クッキー 麦茶	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g
14 金	ごはん キーマカレー ひじきサラダ みかん 麦茶	ミニぼんご/ごさかな/水稲穀粒(精白米)/じやがいも/サラダ油/有塩バター/薄力粉/上白糖/バナナチップ	豚ひき肉/牛乳/スキムミルク/干しひじき(生)/みそ/カットわかめ/きな粉(大豆)/牛乳	玉葱/にんじん/りんご/もやし/きゅうり/ミニのりすけ	バナナチップ ミニのりすけ 牛乳 ミニぼんごさかな 麦茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.4 g
15 土	ごはん みそ豚 キャベツと人参のドレッシング すまし汁(わかめ ねぎ) 麦茶	バタークッキー/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/上白糖/白玉麩/ミニクロワッサンクリーム/ぱりりんこ	豚モモ(赤肉)/みそ/カットわかめ/牛乳	ねぎ/キャベツ/もやし/にんじん	ミニクロワッサンクリーム ぱりりんこ 牛乳 バタークッキー 麦茶	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.5 g
17 月	ごはん マーボー豆腐 もやしとハムのナムル 春雨スープ(白菜) 麦茶	水稲穀粒(精白米)/サラダ油/ごま油/上白糖/強力粉/かたくり粉/すりごま(白)/普通はるさめ(乾)/バターロール	脱脂加糖ヨーグルト/押豆腐/豚ひき肉/みそ/ローズハム/ウインナー/すっきりCa鉄	にんじん/青ピーマン/ねぎ/キャベツ/もやし/きゅうり/はくさい	★ホットドック すっきりCa鉄 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g
18 火	ごはん 煮魚(かれい) ブロッコリーと卵の和風サラダ けんちん汁 麦茶	星たべよ/水稲穀粒(精白米)/上白糖/マヨネーズ(全卵型)/じやがいも/板こんにやく/サラダ油/ミニわかめちゃん	まがれい/ツナオイル/木綿豆腐/豚モモ(赤肉)/脱脂加糖ヨーグルト/牛乳	しょうが/ブロッコリー/きゅうり/にんじん/ごぼう/だいこん/ねぎ	ヨーグルト ミニわかめちゃん 牛乳 黄桃缶 麦茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g
19 水	白い食卓ロール ホワイトシチュー キャベツのドレッシング 和え りんご 麦茶	バタークッキー/白い食卓ロール/じやがいも/サラダ油/有塩バター/薄力粉/上白糖/プレーンマドレーヌ/ミルクチョコレート	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/牛乳/スキムミルク/カットわかめ/ホウレン草(植物性脂肪)	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり/りんご/いちご	★手作りクリスマスケーキ 牛乳 バタークッキー 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 1.2 g

月平均栄養価	エネルギー 503 kcal	タンパク質 19.9 g
	脂質 16.1 g	食塩相当量 1.8 g



★印は手作りおやつです。
平均栄養量が変わることがあります。
都合により一部献立が変更になる場合があります

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
20 木	ごはん 肉団子のパン粉蒸し きやべつと人参のドレッシング みそ汁(わかめ 大根) 麦茶	かつばえびせん/水稲穀粒(精白米) / サラダ油 / かつわかめ / 混ぜ込みわり粉 / ごま油 / パン粉 / かつめしらす / のり / パン(乾燥) / サラダ油 / 上ダイス / 白糖	豚ひき肉 / みそ / カツ / だし汁(削節) / 大根 / 水 / みそ / 牛乳	玉葱 / キャベツ / もやし / にんじん / だいこん	★おにぎり(しらす) 麦茶		エネルギー 850 kcal たんぱく質 67.1 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g
21 金	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 パンサンスー(コーン) みそ汁(玉ねぎ もやし) 麦茶	黒糖ロール/水稲穀粒(精白米) / サラダ油 / さといも / じゃがいも / 上白糖 / かつくり粉 / 普通はるさめ(乾) / ごま油...	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / だし汁(削節) / 大豆 / 水 / みそ / 牛乳	ねぎ / にんじん / きゅうり / とうもろこし / 冷凍 / 玉葱 / もやし	はちみつケーキ 小丸ちゃん 牛乳		エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g
22 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツと人参の浅漬け みそ汁(大根 もやし) 麦茶	どんがりコーン/水稲穀粒(精白米) / ミニク / リームパン / お星さま / せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし) / みそ / 牛乳	マーマレード(高糖度) / キャベツ / きゅうり / にんじん / だいこん / もやし	ミニクリームパン お星さませんべい 牛乳		エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.2 g
25 火	ごはん 鶏肉のトマト煮込み もやしのごま酢和え みそ汁(小松菜 大根) 麦茶	水稲穀粒(精白米) / サラダ油 / 上白糖 / かつくり粉 / すりごま(白) / ホットケーキの素 / 粉糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ロースハム / みそ / 豆乳 / 牛乳	パチナ / 玉葱 / トマト / 缶詰(ホール) / キャベツ / もやし / きゅうり / にんじん / ごま / だいこん / りんご	★リンゴケーキ 牛乳		エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g
26 水	うどん かじきの治部煮 大根と人参の甘酢和え すまし汁(鶏肉 ねぎ) 麦茶	ごつぶっこ / 干しうど / ん(乾) / 上白糖 / 薄力粉 / 三温糖 / 食パン8枚切	めかじき / 鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ヨーグルト(ストロベリー)	だいこん / にんじん / きゅうり / ねぎ / いちご / ジャム(高糖度)	★ジャムサンド のむヨーグルト		エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 3.2 g
27 木	ごはん チキンカレーシチュー れんこんのサラダ みかん 麦茶	味しらべ / 水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / サラダ油 / 有塩バター / 薄力粉 / マヨネーズ(全卵型) / すりごま(白) / こめ棒くん	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 牛乳 / スキムミルク / まぐろ缶詰(油漬) / かつ	玉葱 / にんじん / りんご / れんこん / ブロッコリー	こめ棒くん ソフトサラダ 牛乳		エネルギー 578 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.6 g
28 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 中華サラダ みそ汁(ふ 玉ねぎ) 麦茶	ベジたべる / 水稲穀粒(精白米) / サラダ油 / 普通はるさめ(乾) / ごま油 / 上白糖 / 白玉麩 / カルシウム&テツウエハー / まがりせん	豚モモ(赤肉) / みそ / 牛乳	玉葱 / きゅうり / にんじん / もやし	★かつめしらす まがりせん 牛乳		エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.4 g

12月の献立のわらい

- ① 季節の食材を味わう：白菜、ブロッコリー、小松菜、ねぎ、人参、ごぼう、大根、さといも、れんこんなどの食材を取り入れました。
- ② 楽しく食べる：19日はクリスマスパーティーです。カップケーキにホイップクリーム、いちご、チョコスプレーをトッピングして手作りのクリスマスケーキを作り食べます。

こんな食育やっています！ Part6

19日：クリスマスパーティー：金クラス

2Fクラスの子どもたちは自分でカップケーキにトッピングして自分だけのオリジナルケーキを作ります。1Fクラスは職員が子どもたちの前でカップケーキにトッピングをします。

他にも色々取り組んでいます！続きは来月にお知らせします。お楽しみに！！

