



# いちご保育園12月の献立表



日付	献立名	材料名			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	
01 水	御飯、みそ汁（切干しいも・玉ねぎ） 鶏肉の揚げ煮 白菜の甘酢和え	七分つき米、さつまいも、 〇ぎょうざの皮、 片栗粉、油、〇砂糖、 〇マーガリン、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、米 みそ（淡色辛みそ）、 〇牛乳	はくさい、〇りんご、 たまねぎ、にんじん、こま つな、切り干しいも ん、刻みこんぶ、カット わかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎アップル サンド
02 木	御飯、みそ汁（大根・あ げ）ぶりの照り焼き ほうれん草とえのき茸の お浸し、煮豆、みかん	米、〇ロールパン、三 温糖、油	〇牛乳、ぶり、いんげ んまめ（乾）、米みそ （淡色辛みそ）、油揚 げ、◎牛乳	みかん、ほうれんそう、 だいこん、〇いちごジャ ム、えのきたけ、にんじ ん、カットわかめ、しょ うが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、〇いちごス ティック
03 金	御飯、豆腐みそ汁（こま つな・あげ） 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーのおかか和 え、バナナ	七分つき米、〇焼きそ ばめん、砂糖、〇こま 油	〇牛乳、豚肉（肩ロー ス）、木綿豆腐、〇豚肉 （肩）、米みそ（淡色辛 みそ）、油揚げ、かつ お節、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、はく さい、〇キャベツ、ブ ロッコリー、こまつな、 ねぎ、えのきたけ、〇 ピーマン、〇にんじん、 〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎スチコン 焼きそば
06 月	御飯、豆腐すまし汁（は くさい・あげ）、さわら の蒸しみそ焼き、かぼ ちゃサラダ（かつおぶ し）、みかん	〇さつまいも、七分つ き米、〇油、〇砂糖、 油、米粉、砂糖、〇こ ま	〇牛乳、さわら、木綿 豆腐、米みそ（甘み そ）、油揚げ、かつお 節、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、もや し、はくさい、きゅう り、にんじん、コー ン缶、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎大学芋
07 火	とん汁うどん、 磯辺さつまいも 白菜のごま酢あえ ヨーグルト	ゆでうどん、さつまい も、〇フランスパン、 さといも、米粉、油、 ごま、砂糖、ごま油	〇牛乳、ヨーグルト（加 糖）、豚肉（肩ロー ス）、米みそ（淡色辛み そ）、◎牛乳	はくさい、だいこん、に んじん、ねぎ、ごぼう、 あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎ミルク コップ
08 水	ご飯、豆腐すまし汁 （キャベツ・えのき） ししゃものごま衣焼き 納豆あえ（こまつな・ コーン）、みかん	七分つき米、〇小麦 粉、〇黒砂糖、米粉、 油、ごま、砂糖	〇牛乳、ししゃも、木 綿豆腐、挽きわり納 豆、◎牛乳	みかん、こまつな、キャ ベツ、えのきたけ、コー ン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎蒸しパ ン・黒糖（卵なし）
09 木	御飯、豆乳汁（さつまい も・野菜）、豚肉と昆布 の炒め煮（にんじん）、 かぶのあちゃら漬け、り んご	七分つき米、さつまい も、〇白玉粉、〇上新 粉、〇砂糖、砂糖、ご ま油	〇牛乳、豚肉（肩ロー ス）、豆乳、〇木綿豆 腐、〇きな粉、◎牛乳	りんご、きゅうり、か ぶ、たまねぎ、クリーム コーン缶、にんじん、こ まつな、えのきたけ、か ぶ・葉、刻みこんぶ、 しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎白玉団子 （豆腐）
10 金	ロールパン、クリームシ チュ（鶏肉）、キャベ ツとりんごのサラダ	幼児卵入りロールパン 乳児卵なしロールパン じゃがいも、〇七分つ き米、小麦粉、油	〇牛乳、牛乳、鶏もも 肉、〇しらす干し、パ ター、〇かつお節、◎ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、に んじん、りんご、コー ン缶、いんげん、干しぶ どう	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎じゃこお かかにぎり
13 月	パン・ロールパン、ミー トボールのトマトシ チュ、キャベツのツナ レーズンサラダ、みかん	幼児卵入りロールパン 乳児卵なしロールパン じゃがいも、〇七分つ き米、片栗粉、米粉、 〇ごま油、油、砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、ツナ油漬缶、 〇しらす干し、◎牛乳	みかん、たまねぎ、キャ ベツ、ホールトマト缶 詰、にんじん、〇にんじ ん、干しぶどう、〇ピー マン、〇しいたけ、〇ひ じき	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎おやつ・ チャーハン（しら す・ひじき）
14 火	御飯、豆腐すまし汁（あ げ・ねぎ）かじきとさつ ま芋のケチャップ煮、白 菜の昆布和え、りんご	七分つき米、さつまい も、〇食パン、油、〇 マヨネーズ、片栗粉	〇牛乳、かじき、木綿 豆腐、油揚げ、〇しら す干し、〇粉チーズ、 ◎牛乳	はくさい、りんご、たま ねぎ、にんじん、ねぎ、 塩こんぶ、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎じゃこ トースト
15 水	御飯、みそ汁（切干しい も・玉ねぎ） 鶏肉の揚げ煮 白菜の甘酢和え	七分つき米、さつまい も、〇ぎょうざの皮、 片栗粉、油、〇砂糖、 〇マーガリン、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、米 みそ（淡色辛みそ）、 ◎牛乳	はくさい、〇りんご、 たまねぎ、にんじん、こま つな、切り干しいも ん、刻みこんぶ、カット わかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎アップル サンド
16 木	御飯、みそ汁（大根・あ げ）ぶりの照り焼き ほうれん草とえのき茸の お浸し、煮豆、みかん	米、〇ロールパン、三 温糖、油	〇牛乳、ぶり、いんげ んまめ（乾）、米みそ （淡色辛みそ）、油揚 げ、◎牛乳	みかん、ほうれんそう、 だいこん、〇いちごジャ ム、えのきたけ、にんじ ん、カットわかめ、しょ うが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、〇いちごス ティック





いちご保育園12月の献立表



日付	献立名	材料名			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	
17 金	御飯、豆腐みそ汁（こまつな・あげ） 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーのおかか和え 幼児室：キウイフルーツ	七分つき米、〇焼きそばめん、砂糖、〇ごま油	〇牛乳、豚肉（肩ロース）、木綿豆腐、〇豚肉（肩）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ、はくさい、〇キャベツ、ブロッコリー、こまつな、ねぎ、えのきたけ、〇ピーマン、〇にんじ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇スチコン焼きそば
20 月	御飯、豆腐すまし汁（はくさい・あげ）、さわらの蒸しみそ焼き、かぼちゃサラダ（かつおぶし）、みかん	〇さつまいも、七分つき米、〇油、〇砂糖、油、米粉、砂糖、〇ごま	〇牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ（甘みそ）、油揚げ、かつお節、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇大学芋
<b>21日（火）クリスマス会</b>  🍪 ホワイトクリスマスパン    🔔 キラキラコーンスープ 🎩 クリスマスマートルーフ、🌲 ポテトサラダ    🍷 ほか					◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ 〇牛乳 〇クリスマスケーキ
22 水	御飯、かぼちゃのほうとう風汁、さけの塩焼き、野菜のごま和え、みかん  <b>冬至</b>	七分つき米、〇小麦粉、〇黒砂糖、ワンタンの皮、ごま、油	〇牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉（ばら）、◎牛乳	みかん、はくさい、かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇蒸しパン・黒糖（卵なし）
23 木	御飯、豆乳汁（さつまいも・野菜）、豚肉と昆布の炒め煮、かぶのあちゃら漬け、りんご	七分つき米、さつまいも、〇七分つき米、〇もち米、〇砂糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉（肩ロース）、豆乳、〇米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	りんご、きゅうり、かぶ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、こまつな、えのきたけ、かぶ・葉、刻みこんぶ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇五平餅
24 金	ロールパン、クリームシチュー（鶏肉）、キャベツとりんごのサラダ	ロールパン、じゃがいも、〇七分つき米、小麦粉、油	〇牛乳、牛乳、鶏もも肉、〇しらす干し、バター、〇かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、いんげん、干しぶどう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇じゃこおかにぎり
27 月	ドライカレーライス オニオンスープ ブロッコリーのマヨネーズあえ、ヨーグルト	七分つき米、〇米、マヨネーズ、油、米粉	〇牛乳、ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、〇ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、〇こんぶ佃煮、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇昆布おにぎり
28 火	御飯、豆腐すまし汁（あげ・ねぎ）、かじきとさつま芋のケチャップ煮、白菜の昆布和え	七分つき米、さつまいも、〇マカロニ、〇砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、かじき、木綿豆腐、〇きな粉、油揚げ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇マカロニきな粉

1日の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー561kcal    タンパク質22.0g    脂質17.6g    カルシウム270mg 鉄分2.6    ビタミンC44    食物繊維5.6    塩分1.7g
	1-2歳児：エネルギー461kcal    タンパク質18.0g    脂質14.8g    カルシウム261mg 鉄分1.9    ビタミンC31    食物繊維4.1    塩分1.4g