

12月の献立表

曜日	全園児			栄養価		
	3歳未満児	昼食	午後おやつ	3歳未満児	3歳以上児	
1日	午前おやつ 	主食	お休み	🍴	🍴	はフォークを持ってきてください。
2月	麦茶 バナナ	ごはん	肉じゃが 小松菜ちりめん和え なめこと大根の味噌汁 トマト 麦茶	牛乳 原宿ドッグ	🍴	エネルギー 516kcal タンパク質 19.8g 脂質 16.8g 食塩 1.6g
3火	麦茶 ビスコ	ごはん	カラフルオムレツ かぶの柳立サラダ ポテトスープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 みかんゼリー	🍴	エネルギー 431kcal タンパク質 15.4g 脂質 12.8g 食塩 1.2g
4水	麦茶 チータラ	ごはん	さわら味噌マヨ焼き きのこソテー わかめのすまし汁 オレンジ 麦茶	牛乳 野菜たっぷりトースト	🍴	エネルギー 426kcal タンパク質 22.6g 脂質 16.5g 食塩 2.0g
5木	麦茶 青のりせんべい	ごはん	炒り豆腐 コーンしゅうまい さつま芋の味噌汁 ミニトマト 麦茶	牛乳 黒豆きなこマフィン	🍴	エネルギー 448kcal タンパク質 17.2g 脂質 12.5g 食塩 1.1g
6金	麦茶 蒸しじゃが芋	ごはん	高崎丼 えびフライ ビーフンスープ みかん 麦茶	麦茶 ヨーグルト	🍴	エネルギー 403kcal タンパク質 16.3g 脂質 8.9g 食塩 1.7g
7土	プリン	めん	和風スパゲティ グレープフルーツ 牛乳	～旬の食材～	🍴	エネルギー 359kcal タンパク質 14.0g 脂質 14.3g 食塩 0.8g
8日			お休み	白菜 小松菜 カリフラワー プロッコリー 大根 蓮根 ねぎ さば ぶり さわら たら ししゃも みかん		
9月	麦茶 パイン缶	ごはん	厚揚げと白菜の卵とじ さつま芋のレモン煮 切り干し大根の味噌汁 ミニトマト 麦茶	麦茶 桃まんじゅう	🍴	エネルギー 440kcal タンパク質 14.6g 脂質 9.4g 食塩 0.9g
10火	麦茶 さくっと昆布	パン	缶詰パン 冬野菜シチュー わかめとトマトのサラダ みかん 麦茶	麦茶 菜飯おにぎり	🍴	エネルギー 377kcal タンパク質 12.1g 脂質 7.4g 食塩 2.8g
11水	麦茶 ウエハース	ごはん	【発表会総合練習】タンドリーチキン パスタサラダ キャベツコンソメスープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 型抜きチーズ	🍴	エネルギー 423kcal タンパク質 18.6g 脂質 17.8g 食塩 1.5g
12木	麦茶 いかくん	ごはん	さばみりんの醤油焼き 小松菜白和え 油揚げとしめじの味噌汁 トマト 麦茶	牛乳 甘せんべい	🍴	エネルギー 436kcal タンパク質 20.6g 脂質 15.8g 食塩 1.7g
13金	麦茶 蒸しかぼちゃ	ごはん	マーボー豆腐 花野菜マヨ和え 小松菜スープ 黄桃缶 麦茶	豆乳 バナナパウンド	🍴	エネルギー 441kcal タンパク質 16.9g 脂質 13.3g 食塩 0.9g
14土			【発表会】 お菓子 ジュース	牛乳 プリン 動物ビスケット	🍴	エネルギー 285kcal タンパク質 3.8g 脂質 16.1g 食塩 1.0g
15日			お休み	毎月19日は 「いただきます」の日		
16月	麦茶 大豆煮	ごはん	豚肉みそ焼き ほうれん草お浸し のっぺい汁 オレンジ 麦茶	シリア ハムサンド	🍴	エネルギー 526kcal タンパク質 22.8g 脂質 21.0g 食塩 2.6g
17火	麦茶 マリ-ビスケット	ごはん	ぶりトマトソース さつま芋サラダ 白菜ミルक्सープ グレープフルーツ 麦茶	麦茶 ふるふる杏仁	🍴	エネルギー 396kcal タンパク質 14.5g 脂質 13.6g 食塩 1.4g
18水	麦茶 ハッピーターン	三色もち	【もちつき大会】鶏ちゃんこ汁 みかん 麦茶 ひよこ・もも組：菜飯ご飯	牛乳 おしやぶり昆布 ホットケーキ	🍴	エネルギー 382kcal タンパク質 11.4g 脂質 12.3g 食塩 0.8g
19木	麦茶 黄桃缶	ごはん	中華風卵焼き 春雨サラダ もやしスープ ミニトマト 麦茶	麦茶 ゆかりスパゲティ	🍴	エネルギー 343kcal タンパク質 13.8g 脂質 8.8g 食塩 1.2g
20金	麦茶 卵ポーロ	ごはん	豆ツナカレー 福神漬け チヨレギサラダ バナナ 麦茶	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	🍴	エネルギー 541kcal タンパク質 16.3g 脂質 13.9g 食塩 2.3g
21土	ヨーグルト	めん	焼きうどん オレンジ 麦茶	★12月23日(月)は 誕生会・給食試食会です！	🍴	エネルギー 156kcal タンパク質 8.1g 脂質 4.4g 食塩 0.6g
22日			お休み			
23月	麦茶 星せんべい	ごはん	★カラフルライス フライドチキン みかん 白菜シーザーサラダ ヤクルト 麦茶	麦茶 お楽しみケーキ	🍴	エネルギー 487kcal タンパク質 13.4g 脂質 18.4g 食塩 1.7g
24火	麦茶 棒ビスケット	ごはん	卵とトマトの中華炒め 納豆梅さゆうり和え わかめスープ パイン缶 麦茶	牛乳 のり塩ポテト	🍴	エネルギー 442kcal タンパク質 15.6g 脂質 16.4g 食塩 1.1g
25水	麦茶 蒸しさつま芋	ごはん	トブカイハンバーグ プロッコリー クラムチャウダー バナナ 麦茶	牛乳 ミルクココア 米粉カップケーキ	🍴	エネルギー 614kcal タンパク質 21.0g 脂質 19.2g 食塩 2.0g
26木	麦茶 チーズ	ごはん	厚揚げ野菜あんかけ スティックきゆうり ワンタンスープ オレンジ 麦茶	牛乳 ミニホットドック	🍴	エネルギー 389kcal タンパク質 14.3g 脂質 14.6g 食塩 2.0g
27金	麦茶 大根煮	ごはん	たらバター焼き ひき肉とれんこん炒め 白菜の味噌汁 ミニトマト 麦茶	麦茶 さくっと昆布 シチュークリーム	🍴	エネルギー 354kcal タンパク質 19.7g 脂質 10.7g 食塩 0.9g
28土	みかんゼリー	パン	コッパパン グレープフルーツ 麦茶	牛乳 463kcal タンパク質 7.8g 脂質 20.6g 食塩 0.8g	🍴	エネルギー 555kcal タンパク質 16.4g 脂質 25.7g 食塩 0.9g
29日			12月21日は冬至です。 冬至といえば「かぼちゃ」や「ゆず湯」といったイメージがありますね。 かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富で、この時期、風邪予防にはおススメの食材です。 ゆずにも体を温めて風邪を予防する効果や、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります！ 長いお休みになります。体調には気を付けて、また休み明け元気に会いましょう！	平均	🍴	エネルギー 441kcal タンパク質 16.8g 脂質 14.0g 食塩 1.6g
30月						
31火						



12月21日は冬至です。
冬至といえば「かぼちゃ」や「ゆず湯」といったイメージがありますね。
かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富で、この時期、風邪予防にはおススメの食材です。
ゆずにも体を温めて風邪を予防する効果や、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります！
長いお休みになります。体調には気を付けて、また休み明け元気に会いましょう！



※ご家庭で食べたことのない食材は、園で提供することができません。
献立表を確認し、未摂取の食材がある場合は、給食に出る前に食べていただくか、担任にお伝えください。

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	麦茶 パナナ	3	麦茶 ビスコ	4	麦茶 チータラ	5	麦茶 言のりせんべい	6	麦茶 蒸しじゃが芋	7	プリン
ご飯	トマト 麦茶	ご飯	グレープフルーツ 麦茶	ご飯	オレンジ 麦茶	ご飯	ミニトマト 麦茶	高崎丼	米 豚肉 人参 たまねぎ 鶏 チンゲンサイ えび いか ししいけ ごま油 スープストック 片栗粉	和風ツナスパゲティ	スパゲティ ツナ缶 たまねぎ しめじ しょうゆ 油 本みりん パター 焼きのり 食塩
肉じゃが	豚肉 じゃがいも 人参 たまねぎ しらたき 油 ほんだし 本みりん 砂糖 しょうゆ 枝豆	カラフルオムレツ	卵 たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン ケチャップ 食塩 コンソメ 牛乳	さわらみそマヨ焼き	さわら 塩 マヨネーズ 本みそ 本絹豆腐 ねぎ 万能ねぎ	炒り豆腐	木綿豆腐 鶏肉 卵 人参 ししいけ たまねぎ 枝豆 ごま油 砂糖 本みりん しょうゆ	エビフライ	中濃ソース	グレープフルーツ	
小松菜ちりめん和え	こまつな ちりめん佃煮 こま ごま油	かぶ帆立サラダ	かぶ ぼたて水漬 チンゲンサイ コーン缶 マヨネーズ	きのこソテー	まいたけ エリンギ しめじ えのきたけ にんにく コーン缶 油 食塩 しょうゆ	シュウマイ(コーン)		ビーフンスープ	ビーフン たら コーン缶 水 中華だしの素 食塩 もやし えのきたけ	牛乳	
なめごと大根の味噌汁	木綿豆腐 だいこん なめこ ねぎ ほんだし 本みそ	ポテトスープ	じゃがいも にんじん たまねぎ エリンギ ウインナー コンソメ 食塩	わかめのすまし汁	カットわかめ やさいい甸の焼ちくわ めんつゆ しょうゆ 食塩 片栗粉	さつま芋の味噌汁	さつま芋 ねぎ ほんだし 本みそ 油揚げ	みかん	麦茶		
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		クラッカー	ヨーグルト		
いかくん	原宿ドック	Caせんべい	みかんゼリー	野菜たっぷりトースト	食パン ツナ缶 たまねぎ にんじん コーン缶 ケチャップ とうろくチーズ	黒豆きな粉マフィン	ホットケーキミックス きな粉 豆乳 くら豆				
9	麦茶 パイン缶	10	麦茶 さくっと昆布	11	麦茶 ウエハース	12	麦茶 いかくん	13	麦茶 蒸しかぼちゃ	14	発表会
ご飯	ミニトマト 麦茶	救急箱パン(防災用備蓄缶詰パン)	鶏肉 白菜 コーン じゃが芋 人参 玉ねぎ マッシュルーム シチューミックス 牛乳 フロッコリー	ご飯	グレープフルーツ 麦茶	ご飯	トマト 麦茶	ご飯	黄桃缶 麦茶	お菓子	
厚揚げと白菜の卵とじ	卵 鶏肉 生揚げ 白菜 ねぎ 人参 椎茸 枝豆 醤油 砂糖 かつお節 本みりん まめブラス	冬野菜シチュー	鶏肉 白菜 コーン じゃが芋 人参 玉ねぎ マッシュルーム シチューミックス 牛乳 フロッコリー	タンドリーチキン	鶏もも肉 カレー粉 塩 にんにく ヨーグルト たまねぎ りんご ケチャップ	さばみりん醤油焼き	小松菜 人参 大根 白滝 本絹豆腐 こま しょうゆ 砂糖 食塩	マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉 ねぎ 人参 椎茸 たら 生姜 本みそ ごま油 片栗粉 マーボー豆腐の素 スープストック まめブラス	りんごジュース	
さつま芋のレモン煮	さつま芋 レモン果汁 砂糖 水	わかめとトマトのサラダ	きゅうり トマト わかめ 和風ドレッシング	パスタサラダ	サラダ用スパゲティ きゅうり にんじん ハム たまねぎ マヨネーズ 食塩 コーン缶	小松菜白和え	米みそ こんぶ かつお節 ねぎ しめじ 本絹豆腐 わかめ	花野菜ごまマヨあえ	フロッコリー カリフラワー 赤ピーマン こま 砂糖 マヨネーズ		
切干大根の味噌汁	切り干し大根 油揚げ 万能ねぎ 本みそ こんぶ かつお節 いわし	みかん	麦茶	コンソメスープ	コンソメ キャベツ エリンギ コーン缶 えのきたけ	しめじの味噌汁		小松菜スープ	コーン缶 ごま油 スープストック中華 食塩 こまつな えのきたけ		
麦茶		麦茶		牛乳		牛乳		プリン	動物ビスケット		
桃まんじゅう		菜飯おにぎり	米 いりこ菜めし 焼きのり	型抜きチーズ	甘辛せんべい	豆乳パナナパウンド	ホットケーキミックス 米粉 卵 糖製豆乳 精製大豆 パナナ 無塩バター 砂糖				
16	麦茶 大豆煮	17	麦茶 マリービスケット	18	麦茶 ハッピーターン	19	麦茶 黄桃缶	20	麦茶 卵ボーロ	21	ヨーグルト
ご飯	オレンジ 麦茶	ご飯	グレープフルーツ 麦茶	未:なめしご飯	米 いりこ菜めし	ご飯	ミニトマト 麦茶	ご飯	パナナ 麦茶	焼きうどん	ゆでうどん 豚肉 キャベツ にんじん ねぎ ごま油 本みりん しょうゆ かつお節
豚肉みそ焼き	豚肉 にんにく しょうが 油 本みそ	ぶりのトマトソース	ぶり トマト缶詰 たまねぎ セロリ マッシュルーム 人参 にんにく 油 ケチャップ 食塩	三色もち	もち だいこん めんつゆ きなこ 黒ゴマ 砂糖	中華風卵焼き	卵 えび 椎茸 鶏 人参 小ねぎ ごま油 スープストック しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉	豆ツナカレー	大豆 枝豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 パーモンドカレー 油 中濃ソース ツナ缶	オレンジ	
ほうれん草お浸し	ほうれん草 油揚げ えのきたけ しょうゆ 本みりん ほんだし	さつま芋サラダ	さつま芋 人参 ハム たまねぎ きゅうり マヨネーズ	鶏ちゃんこ汁	鶏肉 大根 人参 白菜 ねぎ 油揚げ こんにゃく にんにく 生姜 こま ごま油 醤油 みりん 本みそ	春雨サラダ	春雨 人参 きゅうり コーン缶 ハム 和風ごま	福神漬け	レタス きゅうり えび 本絹豆腐 焼きのり 和風ごま ごま油 酢 食塩 しょうゆ	麦茶	
のっぺい汁	里芋 鶏 人参 大根 椎茸 小ねぎ ちくわ 食塩 めんつゆ 片栗粉	白菜ミルクスープ	白菜 帆立 えのきたけ 糖製豆乳 コーン缶 コンソメ 食塩	みかん	麦茶	もやしスープ	もやし えのきたけ たら スープストック中華 食塩 本絹豆腐	チョコレギサラダ			
ショア(フルーベリー)		麦茶		牛乳		麦茶		牛乳			
ハムサンド		ふるふる杏仁	デザートベース(杏仁風味) 牛乳 みかん缶	おしゃぶり昆布	ホットケーキ	ゆかりスパゲティ	スパゲティ ゆかり パター	かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス かぼちゃ 豆乳 本絹豆腐		
23	麦茶 星せんべい	24	麦茶 棒ビスケット	25	麦茶 蒸しさつま芋	26	麦茶 チーズ	27	麦茶 大根煮	28	みかんゼリー(未満児)
カラフルライス	米 たまねぎ マッシュルーム コーン缶 人参 にんにく パセリ ケチャップ 食塩 油	ご飯	パイン缶 麦茶	ご飯	パナナ 麦茶	ご飯	オレンジ 麦茶	ご飯	ミニトマト 麦茶	コッパン(いちご)	
フライドチキン	鶏 ツナ缶 ごま油 トマト たまねぎ しめじ もやし 鶏 小ねぎ スープストック 食塩	卵とトマトの中華炒め	卵 ツナ缶 ごま油 トマト たまねぎ しめじ もやし 鶏 小ねぎ スープストック 食塩	トナカイハンバーグ	ハンバーグ れんこん 油 ミニトマト スライスチーズ 焼きのり ケチャップ	スティックきゅうり	きゅうり 食塩 味の素	たらのパター焼き	たら 食塩	グレープフルーツ	
白菜シーザーサラダ	白菜 きゅうり にんじん ハム フレンチドレッシング	納豆梅きゅうり和え	納豆 きゅうり うめしほ かつお節 しょうゆ	フロッコリー	ベーコン じゃがいも キャベツ 玉ねぎ 人参 あさり ぼたて水漬 シチューミックス 豆乳 油	ワンタンスープ	ワンタン もやし たら コーン ねぎ えのきたけ ごま油 スープストック中華 しょうゆ 食塩	ひき肉とれんこん炒め	れんこん 人参 豚肉 ごま油 しょうゆ 砂糖 生姜 まめブラス	麦茶	
みかん	ヤクルト 麦茶	わかめスープ	わかめ ねぎ ごま スープストック中華 こま 油 しょうゆ 精製豆乳	クラムチャウダー				白菜の味噌汁	はくさい ねぎ 本みそ こんぶ かつお節 いわし 凍り豆腐		
麦茶		牛乳		ミルクココア	ココア 牛乳 砂糖	牛乳		麦茶			
お楽しみケーキ	いちごケーキ クッキー:小麦粉 パター 砂糖 バニラエッセンス 卵	のり塩ポテト	じゃがいも 片栗粉 油 食塩 青のり	米粉のカップケーキ		ミニホットドッグ	ロールパン ウインナー キャベツ 油 食塩 ケチャップ	さくっと昆布	シュークリーム		
30		31									
<p>※ご家庭で食べたことのない食材は、園で提供することができません。 献立表を確認し、未摂取の食材がある場合は、給食に出る前に食べていただくか、担任にお伝えください。</p>											