

令和元年度12月の献立表

認定こども園たちばな

※印はりす組、ひよこ組は献立カードをご覧ください。

日付	曜日	未満児 10時おやつ	昼 食			3時おやつ	
			主食	副食 献立	材料名	献立	材料名
2	月	せんべい・麦茶	ごはん	鶏肉のみそ焼き・ひじきサラダ・みかん・豆腐のスープ	米・鶏肉・ひじき・胡瓜・ハム・人参・コーン・マヨ・スキムミルク・みかん・豆腐・玉葱・チンゲン菜	栗蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・栗甘露煮・牛乳
3	火	ゆでじゃが・麦茶	ごはん	肉団子の酢豚・ブロッコリーのおかか和え・バナナ・すまし汁	米・肉団子・玉葱・人参・ピーマン・筍水煮・椎茸・ケチャップ・ブロッコリー・おかか・バナナ・ほうれん草・おふ	ツナサンド・牛乳	ロールパン・ツナ・マヨ・スキムミルク・牛乳
4	水	りんごゼリー・麦茶	ロールパン	メンチカツ・パスタサラダ・トマト・南瓜のポタージュ	ロールパン・メンチカツ・油・ソース・パスタ・胡瓜・ハム・人参・マヨ・スキムミルク・トマト・玉葱・南瓜ペースト・牛乳・クリームコーン缶・シチューミックス	おでん・麦茶	大根・人参・竹輪・うずら卵・麦茶
5	木	チーズ・麦茶	ラーメン	餃子・野菜ジュース	醤油ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・コーン・わかめ・餃子・野菜ジュース	ケーキ・牛乳	ケーキ・牛乳 ※オレンジゼリー・ハイハイせん・麦茶
誕生日会							
6	金	バナナ・麦茶	ごはん	さわらのごま照り焼き・じゃが芋・ベーコン炒め・中華きゅうり・味噌汁	米・さわらみりん醤油・いりごま・ジャガイモ・ベーコン・玉葱・ピーマン・胡瓜・豆腐・なめこ	豆乳ドーナツ・牛乳	豆乳ドーナツ・牛乳 ※米粉パン
7	土	10時:せんべい、麦茶	お昼:  スパゲティーミートソース、いんげんのごま和え、グレープジュース			3時:バナナ、クラッカー、麦茶	
9	月	みかん・麦茶	ごはん	ハンバーグ・マカロニサラダ・ミニトマト・味噌汁	米・ハンバーグ・ケチャップ・マカロニ・胡瓜・ハム・人参・マヨ・スキムミルク・ミニトマト・大根・油揚	クラッカーサンド・牛乳	クラッカー・クリームチーズ・ブルーベリージャム・牛乳 ※クリームチーズサンド
10	火	せんべい・麦茶	ハヤシライス	 ツナサラダのむヨーグルト	米・牛肉・玉葱・マッシュルーム・ハヤシルウ・キャベツ・胡瓜・ツナ・人参・コーン・マヨ・スキムミルク・のむヨーグルト	付け合せパン・牛乳	食パン・チョコ・牛乳 ※チョコなし
11	水	ヨーグルト・麦茶	ごはん	タラのカレー風味焼き・厚揚げの煮物・りんご・豚汁	米・タラカレー風味・生揚げ・玉葱・人参・ナルト・りんご・豚肉・大根・ごぼう・じゃが芋・長葱・油揚	肉まん・牛乳	肉まん・牛乳
12	木	卵ボーロ・牛乳	食パン(メープル)	ヒレカツ・中華ナムル・煮卵・わかめスープ	食パン・メープル・ヒレカツ・油・ソース・胡瓜・ほうれん草・焼豚・人参・もやし・うずら卵・長葱・わかめ	いなり寿司・麦茶	米・味付け油揚・麦茶
13	金	スティック人参・麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き・さつまいもサラダ・みかん・かき玉汁	米・鶏肉・生姜・にんにく・さつまいも・胡瓜・りんご・レーズン・マヨ・スキムミルク・みかん・玉葱・ナルト・水菜・卵	黒蜜きなこ団子・牛乳	団子の粉・黒糖・きなこ・牛乳
16	月	ふかしいも・麦茶	ごはん	豚肉のマーマレード焼き・かぶの浅漬け・バナナ・味噌汁	米・豚肉・マーマレードジャム・かぶ・胡瓜・人参・塩昆布・バナナ・玉葱・ニラ	アメリカンドック・牛乳	アメリカンドック・ケチャップ・牛乳
17	火	りんご・麦茶	ごはん	鶏肉から揚げ・春雨サラダ・煮豆・けんちん汁	米・鶏肉・生姜・にんにく・油・春雨・胡瓜・ハム・人参・金時豆・大根・里芋・豆腐・ごぼう・油揚	クリスマスケーキ・牛乳	クリスマスケーキ・牛乳 ※南瓜の茶巾
18	水	せんべい・麦茶	スパゲティー	 和風サラダりんごジュース	パスタ・豚挽・玉葱・人参・キャベツ・もやし・胡瓜・人参・竹輪・わかめ・りんごジュース	フルーツヨーグルト・ぼたぼたせん	ヨーグルト・バナナ・りんご・みかん缶・パイン缶・ぼたぼたせん ※野菜ハイハイせん
19	木	スティック胡瓜・麦茶	ごはん	鮭の西京焼き・上州きんぴら・パイン・もやしのスープ	米・鮭の西京漬け・ごぼう・鶏肉・人参・白滝・パプリカ・椎茸・いりごま・パイン・もやし・ニラ	クッキー・牛乳	ホットケーキミックス・バター・砂糖・牛乳・牛乳
20	金	コーンフレーク・牛乳	クロワッサン	タンダリーチキン・大根サラダ・ミニトマト・白菜のシチュー	クロワッサン・鶏肉・ヨーグルト・にんにく・カレー粉・大根・胡瓜・ツナ・人参・マヨ・スキムミルク・ミニトマト・白菜・じゃが芋・ベーコン・コーン・牛乳・シチューミックス	若菜おにぎり・麦茶	米・若菜ごはんもと・麦茶
21	土	10時:クラッカー、麦茶	お昼:焼きそば、ほうれん草の磯和え、野菜ジュース			3時:グレープゼリー、せんべい、麦茶	
23	月	クラッカー・牛乳	ごはん	豚肉のみそ焼き・切干サラダ・みかん・コンソメスープ	米・豚肉・切干大根・胡瓜・人参・カニカマ・マヨ・スキムミルク・みかん・キャベツ・玉葱	たこ焼き・麦茶	たこ焼き・ソース・マヨ・青のり・麦茶 ※ベイクドポテト
24	火	バナナ・牛乳	食パン(いちご)	はんぺんフライ・野菜のごま和え・チーズ・コーンスープ	食パン・いちごジャム・はんぺんフライ・油・ソース・もやし・いんげん・人参・すりごま・チーズ・玉葱・コーン・クリームコーン缶・牛乳・シチューミックス	チャーハン・麦茶	米・焼豚・玉葱・ピーマン・麦茶
25	水	卵ボーロ・麦茶	エビピラフ	ミートローフ・ツナの和え物・ミニトマト・ほうれん草スープ	米・むきエビ・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム缶・バター・豚挽・鶏挽・玉葱・ミックスベジタブル・チーズ・卵・パン粉・ケチャップ・キャベツ・もやし・胡瓜・ツナ・ミニトマト・ほうれん草・ベーコン	メロンパン・牛乳	メロンパン・牛乳 ※ロールパン
26	木	みかん・麦茶	ごはん	 サバの文化干し・親子煮スティック胡瓜・味噌汁	米・サバ文化干し・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ナルト・いんげん・卵・胡瓜・浅漬けのもと・もやし・油揚	アップルケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・牛乳・卵・バター・りんご・砂糖・牛乳
27	金	ヨーグルト・麦茶	カレーライス	 コールスローサラダ福神漬け・グレープジュース	米・豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・カレールウ・キャベツ・胡瓜・ハム・人参・コーン・マヨ・スキムミルク・福神漬け・グレープジュース	かりんとうドーナツ・牛乳	かりんとうドーナツ・牛乳 ※スティックパン
28	土	10時:せんべい、麦茶	お昼:ラーメン、中華きゅうり、りんごジュース			3時:バナナ、クラッカー、麦茶	

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。



12月平均栄養価

3歳未満児

エネルギー 525kcal
カルシウム 208mg
たんぱく質 18.6g
食塩 2.0g
脂質 16.3g

3歳以上児

エネルギー 551kcal
カルシウム 210mg
たんぱく質 19.8g
食塩 2.3g
脂質 18.2g