



# 12月分献立表



行田保育園  
こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		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	調味料		3時おやつ		
3 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のみぞれ煮 南瓜の甘煮 ほうれん草の胡麻酢和え キャベツと油揚げの清し汁	米、○小麦粉、 ○砂糖、片栗 粉、植物油、○ 植物油、砂糖、 ごま油	鶏胸肉、○鶏卵、油 揚げ、白ごま、○練 乳	かぼちゃ、大根、もやし、 キャベツ、○人参、玉ねぎ、 人参、ほうれん草、あさつ き、しょうが	醤油、酢、みり ん、こんぶだ し、食塩、本だ し	スキム ミルク お菓子	純水	人参入り甘食	502.6(402.1) 19.8(15.9) 15.1(12.1) 1.6(1.2)
4 (火)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉と根菜の土佐煮 ひじきの煮物 ツナと小松菜の和え物 ほうれん草と南瓜の味噌汁	米、○砂糖、植 物油、砂糖、こ んにやく	豚こま肉、○鶏卵、 ○スキムミルク、白 みそ、さつま揚げ、ツ ナ、かつお節	小松菜、大根、人参、長ね ぎ、かぼちゃ、ごぼう、れんこ ん、ひじき、ほうれん草	醤油、みりん、 酢、本だし、食 塩、みりん、こ しょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	プリン	507.2(405.8) 14.9(11.9) 20.7(16.6) 2.7(2.1)
5 (水)	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ じゃがいもの炒めサラダ ほうれん草と玉ねぎのマリネ 大根と白菜のスープ	米、じゃがいも、 ○スパゲ ティー、小麦粉、 植物油、○植物 油、砂糖	鶏胸肉、鶏卵、白ご ま	ほうれん草、玉ねぎ、白菜、 大根、人参、○玉ねぎ、赤 ピーマン、黄ピーマン、○ コーン、○しめじ、○えのき、 レモン果汁、○あさつき	ケチャップ、 酢、○醤油、食 塩、コンソメ、 ○食塩、こしょ う	スキム ミルク お菓子	純水	きのこスパゲティ	506.2(405.0) 21.2(17.0) 15.1(12.1) 1.8(1.4)
6 (木)	5分つきコシヒカリごはん 白菜と挽肉の重ね焼き 春雨とにらの炒め物 小松菜の胡麻和え 具だくさん豚汁	米、○小麦粉、 ○砂糖、○マー ガリン、植物油、 春雨、こんにゃ く、片栗粉、砂 糖、ごま油	鶏と豚の合挽肉、○ おから、豚こま肉、白 みそ、○鶏卵、○ス キムミルク、おから、 スキムミルク、油揚 げ、白ごま	小松菜、白菜、玉ねぎ、人 参、大根、ごぼう、長ねぎ、 にら	醤油、酢、本だ し、食塩、みり ん、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	おからクッキー	530.9(424.7) 15.4(12.4) 22.0(17.6) 2.0(1.6)
10 (月)	5分つきコシヒカリごはん すき焼き風煮 うの花炒り 春菊ともやしのお浸し はんぺんと小松菜の味噌汁	米、○食パン、 白滝、植物油、 ○マヨネーズ、 砂糖	豚こま肉、○スキムミ ルク、おから、厚揚 げ、はんぺん、白み そ、竹輪、かつお節	白菜、もやし、長ねぎ、人 参、○コーン、○玉ねぎ、小 松菜、春菊、椎茸、○パセリ	醤油、みりん、 本だし、みり ん、食塩	スキム ミルク お菓子	スキムミルク	コーンマヨネーズ トースト	519.5(407.1) 19.5(15.3) 18.6(14.7) 2.8(2.2)
11 (火)	5分つきコシヒカリごはん 菊花しゅうまい 小松菜とベーコンの中華炒め 白菜とわかめの甘酢漬け かぶときくらげのスープ	米、○小麦粉、 植物油、○ごま 油、片栗粉、ご ま油、しゅうまい の皮、砂糖	鶏と豚の合挽肉、豆 腐、ベーコン	玉ねぎ、白菜、小松菜、か ぶ、人参、○コーン、○に ら、わかめ、きくらげ、しょう が、干し椎茸	醤油、酢、食 塩、○醤油、コ ンソメ、中華だ し、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水	チヂミ	501.8(401.4) 14.2(11.4) 22.0(17.6) 1.8(1.5)
12 (水)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 小松菜とわかめの清し汁	米、○さつまい も、○砂糖、植 物油、片栗粉、 砂糖	鶏胸肉、○スキムミ ルク、さつま揚げ	大根、玉ねぎ、キャベツ、ほ うれん草、人参、しめじ、小 松菜、わかめ、○寒天、の り、にんにく	ケチャップ、み りん、醤油、 ソース、こんぶ だし、食塩、本 だし	スキム ミルク お菓子	スキムミルク	さつま芋の ようかん	500.9(400.8) 19.5(15.6) 13.1(10.5) 1.7(1.4)
13 (木)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草とコーンの炒め物 ひじきの白和え にらと卵の味噌汁	米、○米、植物 油、砂糖	豚こま肉、豆腐、白 ごま、鶏卵、みそ	ほうれん草、キャベツ、玉ね ぎ、人参、長ねぎ、○小松 菜、ピーマン、コーン、きぬさ や、ひじき、にら、しょうが	醤油、みりん、 本だし、○食 塩、食塩、○こ んぶだし、こ しょう、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	小松菜おにぎり	502.7(402.2) 12.8(10.2) 19.1(15.3) 1.7(1.4)
14 (金)	5分つきコシヒカリごはん ハヤシライス 白菜の洋浸し 大根と人参のレモン風味 ほうれん草とトマトのスープ	○じゃがいも、 米、○マーガリ ン、植物油	豚こま肉、ベーコン、 スキムミルク	白菜、大根、玉ねぎ、人参、 トマト缶、しめじ、ほうれん 草、長ねぎ、レモン果汁	ハヤシルウ、ケ チャップ、みり ん、コンソメ、食 塩	スキム ミルク お菓子	純水	じゃがバター	510.2(408.0) 10.0(8.0) 24.3(19.4) 2.7(2.2)
17 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け ふろふき大根 ブロッコリーの胡麻和え 白菜と油揚げの清し汁	米、○小麦粉、 砂糖、植物油、 片栗粉、○植物 油	鶏胸肉、鶏挽肉、赤 みそ、○スキムミ ルク、油揚げ、白ごま、 ○干しえび、○かつ お節	大根、○キャベツ、ブロッコ リー、人参、白菜、玉ねぎ、 大根の葉、あさつき、○青の り	醤油、○ソー ス、酢、みり ん、こんぶだ し、食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶	お好み焼き	505.6(404.4) 20.7(16.5) 16.2(12.9) 2.8(2.2)

栄養士 吉田

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。  
純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



# 12月分献立表



行田保育園  
こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		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	調味料		3時おやつ		
18 (火)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉とキャベツのトマト煮 ジャーマンポテト 小松菜とツナのサラダ 里いもと大根のスープ	米、じゃがいも、 植物油、里い も、○マーガ リン、○砂糖、片 栗粉、○小麦 粉、砂糖	豚こま肉、○鶏卵、 ベーコン、ツナ、○ス キムミルク	小松菜、キャベツ、玉ねぎ、 人参、大根、ブロッコリー、 長ねぎ、パセリ	酢、醤油、コン ソメ、ケチャッ プ、食塩、こん ぶだし、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  ココアブラウニー	508.9(407.1) 11.0(8.8) 26.6(21.3) 2.7(2.2)	
19 (水)	ほうとう風うどん 鶏肉のオープン焼き さつまいもの甘煮 春菊の胡麻酢和え	うどん、さつまい も、○ホットケ ーキミックス粉、砂 糖、植物油、片 栗粉、ごま油	鶏胸肉、○カルピ ス、さつまいも、○ス キムミルク、油揚げ、 白ごま	もやし、人参、かぼちゃ、白 菜、大根、長ねぎ、春菊、 しょうが	醤油、みりん、 酢、こんぶだし	スキム ミルク お菓子	麦茶  カルピス ホットケーキ	500.9(400.4) 19.4(15.5) 13.1(10.4) 1.7(1.3)	
20 (木)	里いものドリア コーンサラダ ごぼうのマリネ 白菜と椎茸のスープ	米、○じゃがい も、里いも、○植 物油、○小麦 粉、植物油、砂 糖、○砂糖、米 粉、ごま油	鶏挽肉、チーズ、○ 白みそ、かにかまぼ こ、白ごま	キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、 人参、トマト缶、白菜、コー ン、長ねぎ、椎茸、きくらげ	酢、○みりん、 醤油、コンソ メ、食塩	スキム ミルク お菓子	純水  味噌ポテト	541.7(433.3) 12.3(9.9) 20.8(16.7) 1.6(1.3)	
21 (金)	★ ☆ クリスマス ビュッフェ 給食 ★ ☆					スキム ミルク お菓子	麦茶  フルーツ ヨーグルト	512.8(410.3) 14.6(11.7) 19.3(15.5) 2.0(1.6)	
25 (火)	クリスマスピラフ ミートローフ 小松菜ときのこのソテー 白菜のサラダ トマトとほうれん草のスープ	米、○ホットケ ーキミックス粉、植 物油、○マーガ リン、○小麦粉、 ○砂糖、片栗 粉、○マーガ リン	鶏と豚の合挽肉、○ ホイップクリーム、お から、○スキムミ ルク、○鶏卵	玉ねぎ、小松菜、白菜、トマ ト缶、人参、長ねぎ、きゅう り、ピーマン、エリンギ、しめ じ、ほうれん草	ケチャップ、コン ソメ、ソース、 酢、食塩、こ しょう	スキム ミルク お菓子	純水  クリスマス カップケーキ	515.6(412.3) 11.4(9.1) 22.4(17.9) 1.7(1.3)	
26 (水)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南部焼き 長ねぎ納豆 ブロッコリーの和え物 キャベツと小松菜の味噌汁	米、○マカロニ、 植物油、片栗 粉、○植物油、 マヨネーズ	鶏胸肉、納豆、白み そ、○ベーコン、黒ご ま	キャベツ、ブロッコリー、○玉 ねぎ、○人参、玉ねぎ、人 参、長ねぎ、○ピーマン、 コーン、小松菜	○ケチャップ、 醤油、みりん、 本だし、○コン ソメ、食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶  イタリアンマカロニ	501.5(401.2) 22.8(18.2) 18.8(15.0) 2.1(1.7)	
27 (木)	5分つきコシヒカリごはん 肉団子の甘酢あんかけ じゃがいもの金平風煮 白菜とゆずの漬物 かぶと油揚げの清し汁	米、じゃがいも、 ○砂糖、片栗 粉、○小麦粉、 植物油、砂糖、 ○マーガリン	鶏と豚の合挽肉、豆 腐、○鶏卵、おから、 さつまいも、スキムミ ルク、油揚げ	白菜、玉ねぎ、かぶ、長ね ぎ、人参、○バナナ、ピーマ ン、ゆず果汁	醤油、酢、みり ん、こんぶだ し、食塩	スキム ミルク お菓子	純水  バナナ パウンドケーキ	505.6(400.8) 14.9(11.9) 16.1(12.5) 1.8(1.4)	
28 (木)	★ ☆ 終 業 式 ★ ☆ ★					スキム ミルク お菓子			

栄養士 吉田

☆ 今月の地元野菜は『小松菜』『ほうれん草』『白菜』『大根』などになります。