



12月の献立表



3歳以上児／3歳未満児

くまの子俱樂部三室保育園本館

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補キ-(kcal) ﾀﾊﾟｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
2	月	牛乳 おせんべい	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ 春雨スープ	牛乳 バナナヨーグルト アスパラビスケット	鶏もも、わかめ、焼きのり、ベーコン、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白いりごま、ごま油、はるさめ、じゃがいも、ビスケット、せんべい	キャベツ、もやし、にんじん、はくさい、バナナ	578(507) 22.2(19.9) 19.2(17.1) 1.2(1.3)
3	火	牛乳 きなこせんべい	ビーンズハヤシライス フレンチサラダ バナナ	牛乳 米粉の 豆腐ドーナツ	豚もも、蒸し大豆、牛乳、豆腐、豆乳、きなこ	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、米粉、白玉粉、グラニュー糖、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、ごまつな、コーン、バナナ	602(527) 20.1(17.7) 15.6(14.3) 1.2(0.9)
4	水	牛乳 かぼちゃポーロ	スーパー栄養盛りかけごはん 赤魚のチーズ焼き 白菜の浅漬け けんちん汁	牛乳 コンソメポテト	あおりの、かつお節、あこうだい、ピザ用チーズ、豆腐、鶏もも、みそ、牛乳	米、白すりごま、しらたき、なたね油、じゃがいも、かぼちゃポーロ	はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ	516(453) 23.2(20.2) 16.7(15.2) 2(1.9)
5	木	牛乳 おせんべい	カレーうどん キャベツのごま和え くまの子やきいも	牛乳 きつねおにぎり	鶏もも、牛乳、油揚げ、青のり	ゆでうどん、なたね油、片栗粉、白すりごま、砂糖、さつまいも、米、せんべい、シロップ、カレールウ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、キャベツ	503(445) 16.1(14.8) 14.6(13.6) 1.7(1.6)
6	金	牛乳 ピーノ	ごはん 照りマヨハンバーグ ピクルス 味噌汁	牛乳 セルフサンドイッチ (りんごジャム)	鶏ひき肉、ぶたひき肉、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳	米、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、ごま油、角型食パン、ピーノ	たまねぎ、だいこん、にんじん、はくさい、ほうれんそう、りんご、レモン	558(488) 21.3(18.9) 16.1(15.6) 1.8(1.6)
7	土	麦茶 おせんべい	カレーライス スープ オレンジ 	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン	米、じゃがいも、なたね油、角型食パン、いちごジャム、せんべい、カレールウ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、ネーブル	502(404) 15.5(12.4) 13.1(10.4) 1.4(1.2)
9	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 五目きんぴら 味噌汁	牛乳 豆乳くずもち	鶏もも、みそ、油揚げ、豆腐、わかめ、牛乳、豆乳、きなこ	米、マヨドレ(アレルギーフリー)、ごま油、砂糖、白いりごま、片栗粉、黒砂糖、せんべい	れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、さやいんげん、たまねぎ	538(473) 23(20.2) 17.9(16) 1.6(1.4)
10	火	牛乳 きなこせんべい	コッペパン あじフライ コールスローサラダ ポトフスープ	牛乳 ツナマヨのりまき	あじ、ベーコン、牛乳、ツナ、焼きのり	コッペパン(保育園)、薄力粉、パン粉、なたね油、マヨドレ(アレルギーフリー)、じゃがいも、米、きなこせんべい	キャベツ、にんじん、フロッコリー、コーン、たまねぎ、だいこん	518(456) 25.4(22.1) 14.7(13.6) 1.7(1.4)
11	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 肉団子甘酢あん ほうれんそうの磯和え 味噌汁	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、焼きのり、高野豆腐、みそ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、片栗粉、砂糖、なたね油、コーンフレーク、かぼちゃポーロ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん	545(477) 22.9(20.4) 15.8(14.6) 1.7(1.5)
12	木	牛乳 おせんべい	ごはん 筑前煮 味噌汁 みかん	牛乳 スイートポテトパイ	鶏もも、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳	米、さといも、しらたき、砂糖、パイシート、さつまいも、バター、せんべい	にんじん、れんこん、だいこん、さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、みかん	546(479) 17.9(15.9) 17.5(15.7) 1.4(1.3)
13	金	ジョア ピーノ	マーボー豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 ホットケーキ	ぶたひき肉、豆腐、みそ、わかめ、牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト、ジョア マスカット	米、ごま油、砂糖、片栗粉、はるさめ、白いりごま、ホットケーキミックス、マヨドレ(アレルギーフリー)、なたね油、シロップ、ピーノ	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、コーン	583(533) 22.3(21.9) 17.3(14.5) 1.7(1.5)
14	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 スープ(じゃがいも) バナナ 	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン	米、米粉、なたね油、砂糖、じゃがいも、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、バナナ	505(417) 16.1(13) 12.2(9.8) 1.2(1)

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補料 ¹⁾ -(kcal) ﾀﾊﾞｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
16	月	牛乳 おせんべい	ごはん 白菜ときのこのシチュー 切り干し大根とツナのサラダ バナナ	牛乳 カレーまん	鶏もも、牛乳、脱脂粉乳、ツナ、豆乳、ぶたひき肉	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、白いりごま、ホットケーキミックス、せんべい	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、切干大根、キャベツ、バナナ	607(528) 22.4(20) 17.6(15.7) 1.4(1.3)
17	火	牛乳 きなこせんべい	焼きそば さつまい りんごゼリー	牛乳 ひじきおにぎり	豚ばら、あおのり、かつお節、油揚げ、みそ、寒天、牛乳、ひじき、だいず	中華めん、なたね油、砂糖、さつまいも、しらたき、米、きなこせんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、りんごジュース	566(493) 18.1(16.1) 17.6(15.8) 1.7(1.4)
18	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん タンドリーチキン 冬のポテトサラダ スープ	牛乳 レアチーズケーキ	鶏もも、ベーコン、牛乳、ヨーグルト、クリーム、寒天	米、マヨドレ(アレルギーフリー)、じゃがいも、グラニュー糖、ビスケット、いちごジャム、かぼちゃポーロ、カレー粉	にんじん、コーン、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、レモン	583(510) 20.3(18.1) 22.6(20) 1(1.1)
19	木	牛乳 おせんべい	わかめごはん 干草焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 さつまいもと きなこの蒸しパン	卵、ぶたひき肉、ひじき、だいず、竹輪、みそ、油揚げ、牛乳、きなこ、豆乳	米、なたね油、砂糖、ホットケーキミックス、さつまいも、せんべい	干しいたけ、ほうれんそう、にんじん、れんこん、さやいんげん、はくさい、たまねぎ	522(459) 21.6(19) 17(15.4) 2.1(1.7)
20	金	牛乳 ビーノ	ごはん たらゆずみそ焼き ほうれんそうとえのきのおひたし あったか冬至スープ	牛乳 黒糖きなこ 揚げパン	たら、みそ、かつお節、豆腐、あずき、鶏もも、牛乳、きなこ	米、砂糖、白すりごま、なたね油、コッパン(保育園)、黒砂糖、ビーノ	ゆず、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、だいこん、れんこん、かぼちゃ	497(447) 24.7(21.6) 12.5(13.3) 1.6(1.5)
21	土	麦茶 おせんべい	カレーライス スープ オレンジ	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン	米、じゃがいも、なたね油、角型食パン、いちごジャム、せんべい、カレールウ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、ネーブル	502(404) 15.5(12.4) 13.1(10.4) 1.4(1.2)
23	月	牛乳 おせんべい	ごはん すき焼き風煮物 あおのりポテト 味噌汁	牛乳 みたらしもち	豚もも、豚ばら、豆腐、あおのり、みそ、牛乳	米、しらたき、砂糖、じゃがいも、片栗粉、せんべい	はくさい、えのきたけ、にんじん、根深ねぎ、しいたけ、キャベツ、たまねぎ	579(505) 19.4(17.3) 15.6(14.1) 1.8(1.6)
24	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 白菜の浅漬け 味噌汁	牛乳 クリスマスクッキー	豚もも、豚ばら、みそ、豆腐、牛乳、脱脂粉乳	米、砂糖、薄力粉、バター、なたね油、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、しょうが、にんにく、はくさい、なめこ、根深ねぎ	607(524) 19.6(17.4) 24.3(21.1) 1.5(1.3)
25	水	牛乳 かぼちゃポーロ	☆クリスマス おたのしみメニュー☆	ジョア ココアケーキ	紅鮭、鶏もも、ぶたひき肉、豆腐、豆乳、寒天、ジョア マスカット、鉄分カルシウムヨーグルト、牛乳、脱脂粉乳、クリーム	米、片栗粉、なたね油、じゃがいも、フライドポテト、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、バター、かぼちゃポーロ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、みかん、ぶどうジュース、プロッコリー、りんごジュース、バナナ、いちご	591(517) 21.2(18.7) 16.4(15.1) 0.9(0.8)
26	木	牛乳 おせんべい	ひじきふりかけごはん ぶりの照り焼き キャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 大学芋	ひじき、かつお節、ぶり、高野豆腐、わかめ、みそ、牛乳	米、ごま油、砂糖、白いりごま、白すりごま、さつまいも、なたね油、黒いりごま、せんべい	しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ	567(496) 23.9(20.7) 19.4(17.5) 2(1.7)
27	金	牛乳 ビーノ	キーマカレー わかめサラダ オレンジ	牛乳 マカロニきなこ (黒みつ)	ぶたひき肉、鶏ひき肉、だいず、わかめ、牛乳、きなこ	米、なたね油、砂糖、ごま油、マカロニ・スパゲッティ、黒砂糖、ビーノ、カレールウ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ネーブル	583(520) 22.5(19.6) 18.1(17.1) 1.6(1.5)
28	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 スープ(じゃがいも) バナナ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン	米、米粉、なたね油、砂糖、じゃがいも、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、バナナ	505(417) 16.1(13) 12.2(9.8) 1.2(1)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。
 ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
 ・ひよこ組完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族」と牛乳になります。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
I補料 ¹⁾ -(kcal)	540	559	500	492
ﾀﾊﾞｸ(g)	22.3	21.4	20.6	19
脂質(g)	15	17.3	13.9	15.8
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.4	1.4