



献立表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事予定 3時おやつ	栄養価
		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		
01 (お好みビーフン 月 胡瓜の酢漬け -) 味噌汁(麩、えのき)	米、小麦粉、ビーフン、三温糖、焼ふ、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、調製豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、ピーマン、こまつな	しょうゆ、酢	蒸しカステラ 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 174 mg	
02 (おでん 火 味噌汁(そうめん 麩)	食パン、米、胚芽米、板こんにゃく、干しとうもろこし、マヨネーズ、焼ふ、三温糖	牛乳、ちくわ、生揚げ、うずら卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マヨネーズラスク 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 212 mg	
03 (松風焼き 水 野菜の和え物 -) 澄まし汁(豆腐、なめこ)	米、三温糖、パン粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節、すりごま	みかん、はくさい、なめこ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	みかん かあさんケット 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.6 g カルシウム 261 g	
04 (煮魚(鯖) 木 野菜の和え物 -) かす汁	さつまいも、米、板こんにゃく、三温糖	牛乳、さむら、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま	だいこん、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	酒、しょうゆ、本みりん	焼き芋 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 10.7 g カルシウム 218 mg	
05 (鶏肉の醤油焼き 金 スイートポテトサラダ -) コーンスープ	米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖、ショートニング	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、ベーコン、ごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、クリームコーン缶、パセリ	しょうゆ、コンソメ、酢、本みりん	開口笑 牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 25.8 g カルシウム 220 mg	
06 (あんかけ玉子とじうどん 土 大根と薩摩芋の煮物)	生うどん、さつまいも、三温糖、片栗粉、コッペパン	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 5.8 g カルシウム 192 mg	
08 (焼き魚(鮭) 月 野菜の煮びたし(豚肉) -) 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、食パン、三温糖、小麦粉、コーンスターチ	牛乳、木綿豆腐、さけ、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	カスタードサンド 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 267 mg	
09 (酢豚・ケチャップ味 火 味噌汁(白菜 えのき) -) 玉子うどん	生うどん、米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖、砂糖	豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、パイン缶、えのきたけ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢、酒	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 7.7 g カルシウム 85 mg		
10 (水)	さつまいも、三温糖	牛乳	かんてん(ゼリー状)		お弁当保育 芋ようかん 牛乳	エネルギー 120 kcal たんぱく質 3.6 g 脂 質 3.9 g カルシウム 121 mg	
11 (ツナじゃが 木 豚汁 -) パナナ	じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、かつお油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、だいこん、たまねぎ、りんご、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、葉ねぎ	しょうゆ	リンゴとチーズのケーキ 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.3 g カルシウム 239 mg	
12 (カレーライス 金 野菜サラダ(チーズ)	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ハム、チーズ、かつお節、干しえび、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、葉ねぎ	カレールー、酢、しょうゆ	ねぎ焼き 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.7 g カルシウム 207 mg	
13 (肉うどん 土 薩摩芋の炒め煮)	生うどん、コッペパン、さつまいも、三温糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	ほうれんそう、こんぶ(だし用)、ほしのり	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.0 g カルシウム 170 mg	
15 (お好みビーフン 月 胡瓜の酢漬け -) 味噌汁(麩、えのき)	米、小麦粉、ビーフン、三温糖、焼ふ、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、調製豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、ピーマン、こまつな	しょうゆ、酢	蒸しカステラ 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 174 mg	
16 (おでん 火 味噌汁(そうめん 麩)	食パン、米、胚芽米、板こんにゃく、干しとうもろこし、マヨネーズ、焼ふ、三温糖	牛乳、ちくわ、生揚げ、うずら卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マヨネーズラスク 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 212 mg	
17 (松風焼き 水 野菜の和え物 -) 澄まし汁(豆腐、なめこ)	米、三温糖、パン粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節、すりごま	みかん、はくさい、なめこ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	保育参加 みかん かあさんケット 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.6 g カルシウム 261 mg	

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事予定 3時おやつ	栄養価
		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		
18 (木)	ごはん (煮魚(鯖) 野菜の和え物 かす汁)	米、板こんにゃく、 三温糖	牛乳、さわら、米み そ(淡色辛みそ)、 かまぼこ、油揚げ、 いわし(煮干し)、す りごま	だいこん、ブロッコ リー、にんじん、え のきたけ、葉ねぎ	酒、しょうゆ、本 みりん	ツイストドーナツ 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.7 g カルシウム 209 mg
19 (金)	ごはん (鶏の唐揚げ スイートポテトポテトサラダ コーンスープ)	米、さつまいも、小 麦粉、油、三温糖、 マヨネーズ、片栗 粉	牛乳、鶏もも肉、生 クリーム、卵、ハ ム、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、 いちご、にんじん、 クリームコーン缶、 いちごジャム・低糖 度、パセリ	しょうゆ、コンソ メ、酢、酒	クリスマス会 牛乳 クリスマスケーキ	エネルギー 828 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 38.7 g カルシウム 196 mg
20 (土)	あんかけ玉子とじうどん (大根と薩摩芋の煮物)	生うどん、さつまい も、三温糖、片栗 粉、コッペンパン	牛乳、卵、かまぼ こ、かつお節	だいこん、にんじ ん、たまねぎ、ほう れんそう、こんぶ (だし用)	しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 5.8 g カルシウム 192 g
22 (月)	ごはん (焼き魚(鮭)) 野菜の煮びたし(豚肉) 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、食パン、三温 糖、小麦粉、コー ンスターチ	牛乳、木綿豆腐、 さけ、豚肉(ロー ス)、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、 卵、いわし(煮干し)	はくさい、にんじ ん、ねぎ、こんぶ (だし用)	しょうゆ、本みり ん、酒	カスタードサンド 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 267 mg
24 (水)	ごはん (鶏のタルタル焼き きやべつ(胡麻和え) 味噌汁(そうめん 玉ねぎ)	米、干しそうめん、 マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、卵、米みそ (淡色辛みそ)、い わし(煮干し)	たまねぎ、ねぎ、こ んぶ(だし用)、パ セリ キヤベツ ご ま 人参 もやし		お誕生日会 野菜コロッケ 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 156 mg
25 (木)	菜飯 (ツナじゃが 豚汁)	じゃがいも、米、小 麦粉、マーガリン、 三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 卵、かつお油漬 缶、米みそ(淡色 辛みそ)、チーズ、 油揚げ、いわし(煮 干し)、ごま	にんじん、だいこ ん、たまねぎ、だい こん(葉)、りんご、 ごぼう、グリーンビ ース(冷凍)、葉ねぎ、 こんぶ(だし用)	しょうゆ	リンゴとチーズのケーキ 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.5 g カルシウム 273 mg
26 (金)	カレーライス (野菜サラダ(チーズ))	米、じゃがいも、小 麦粉、油、三温糖、 ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 ハム、チーズ	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、きゅ うり	カレールー、酢、 しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 185 mg
27 (土)	にゅうめん (薩摩芋の炒め煮)	さつまいも、干しそ うめん、油、三温糖	牛乳、卵、かつお 節	ねぎ、こんぶ(だし 用)	しょうゆ	おまかせおやつ 牛乳	エネルギー 174 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 5.4 g カルシウム 136 mg

今月の献立紹介

<松風焼き>

材料 4人分

豚ミンチ 300g
鶏ミンチ 300g
玉葱 小1個
青葱 100g(1/2束)
卵 2個
パン粉 大さじ3
砂糖 大さじ1強
味噌 大さじ2強
胡麻 大さじ1



<スイートポテトサラダ>

材料

薩摩芋 中1本
胡瓜 1本
人参 1/2本
玉葱 1/2ヶ
マヨネーズ 大さじ3

乱切り
太めの半切
いちょう切り
半分の千切り
(好みで)



- ①野菜を電子レンジで柔らかくする。
- ②たまねぎは、フライパンで炒める。
- ③柔らかくなった野菜をマヨネーズで和える。



- ① 胡麻以外の材料をすべてボウルに入れ、よくこねる。
- ② ①を、オーブンシートを敷いた鉄板か、耐熱皿に入れ、平らに伸ばし、胡麻をまんべんなく振り掛ける。
- ③ 180度のオーブンで、20分焼く。
たげ串を刺して、透明の肉汁が出てくれば出来上がり。

※じゃが芋もおいしいですが、薩摩芋も甘くておいしいです。一度試してください。

☆あひる、りすぐみは、練り物、きのこ、ハムベーコンは、抜きます。

☆しっかり食べて、睡眠をとって風邪や、ウイルスを寄せ付けない体を、作りましょう。