

12月 献立予定表



認定こども園 一関南保育園

【12月の目標】

みんなで
たのしく
食いましょう



1 火 クッキー
牛乳
ちゅうがきゅうり
わかめスープ

2 水 ピスケット
牛乳
あんかげたまごやき
じゅがいものみそしる
みかん

3 木 せんべい
牛乳
あんかげたまごやき
じゅがいものみそしる
みかん

4 金 ピスケット
牛乳
いろみさかなのたまねぎソース
とうふのみそしる
りんご

5 土 せんべい
お茶
にくどうふ
みかん

6 月 ピスケット
牛乳
ハヤシライス
バナナ

7 月 牛乳
せんべい
ひじきのさらだ
みかん

8 水 牛乳
お弁当の日
スパニッシュオムレツ
コールスロー
コンソメスープ

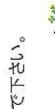
9 木 牛乳
せんべい
かじきのケチャップチーズやき
うつぶのみそしる
りんご

10 金 牛乳
せんべい
かじきのケチャップチーズやき
うつぶのみそしる
りんご

11 土 牛乳
せんべい
うつぶのみそしる
りんご

12 土

中には入れない
で下さい。



14 月 牛乳
せんべい
きりしだにんのサラダ
みかん

15 火 牛乳
せんべい
とうふのごもあげ
もやしサラダ
りんご

16 水 牛乳
せんべい
トマトカレー
トマトトマト
バナナ

17 木 牛乳
せんべい
ごもぐたまごやき
すきこんぶのもの
うつぶのみそしる
りんご

18 金 牛乳
せんべい
さいきょうやき
ほうれんそうのおかかあえ
たいこんのみそしる
りんご

19 土 牛乳
せんべい
ピスケット
お茶
さけのみそやき
きゅうり
バナナ

21 月 牛乳
せんべい
ピスケット
クリスマス
誕生会

22 火 牛乳
クリスマス
誕生会
ごはんは持参してきて下さい

23 水 牛乳
せんべい
ピスケット
卵スープ

24 木 牛乳
せんべい
ドライカレー

25 金 牛乳
せんべい
ドライカレー

26 土 牛乳
せんべい
ピスケット
お茶
さけのみそやき
きゅうり
バナナ

27 木 牛乳
せんべい
ツナオムレツ
マヨネーズ
コンソメ

28 月 牛乳
せんべい
ツナオムレツ
マヨネーズ
コンソメ

日曜	未満児	献立名	調味料	材料名	赤: 血や肉「になる」	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	未満児主食	おやつ	栄養価	未満児	以上見	
1 火	クッキー 牛乳	ちゅうがきゅうり わかめスープ	醤油 砂糖 コンソメ	ごま油 ごま油	ごま油 ごま油	ごま油 ごま油	ごま油 ごま油	ごはん	ヨーグルト ピスケット	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	531cal 13.0g 1.5g	283cal 8.4g 1.3g	
2 水	ピスケット 牛乳	あんかもち なつどうもち だいこんおろし みかん	砂糖 醤油 砂糖 塩	小豆 納豆	凍り豆腐 だし汁	醤油 だし汁	もち米 もち米 もち米	大根 人参 人参 人参 人参 人参	ごまぼう せり ごまぼう せり ごまぼう せり ごまぼう せり	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	476cal 10.4g 8.6g 1.2g	600cal 24.4g 6.1g 5.7g	
(3、4、5歳児)	餅つき会 クッキング	あんかけたまごやき じゃがいものみそしる みかん	だし汁 醤油 砂糖 コンソメ	卵 ひじき	卵 ひじき	卵 ひじき	卵 ひじき	玉葱 人参 人参 人参 人参 人参	バームクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	630cal 22.3g 17.6g 1.6g	424cal 23.2g 18.4g 2.5g	
（4、5歳児）	ひまわり組さん は、エプロン、 三角巾、マスク を忘れないよう にして下さい。	いろみさかなのたまねぎソース とうふのみそしる みかん	だし汁 醤油 砂糖 コンソメ	カレイ	米 じゃが芋	米 油 小麦粉	片栗粉	玉葱 人参 人参 人参 人参 人参	かぼちゃマフィン きゅうりにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	741cal 23.2g 19.5g 1.5g	515cal 23.9g 23.2g 2.5g	
9日(水)	お弁当の日 愛情弁当お頼い 致します。フリー ツは、園で出しま すので、おかげの	たまねぎのみそしる みかん	だし汁 味噌	豚バラ肉 豆腐 味噌	米 味噌 だし汁 味噌	米 味噌 だし汁 味噌	米 味噌 だし汁 味噌	玉葱 人参 人参 人参 人参 人参	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	さつまいもむしばん きゅうりにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	468cal 14.0g 1.4g	238cal 17.3g 12.0g 1.3g
10木	ピスケット 牛乳	スパニッシュオムレツ コールスロー コンソメスープ	醤油 砂糖 コンソメ	卵 ベーコン チーズ	米 じゃが芋	米 じゃが芋	米 じゃが芋	玉葱 人参 人参 玉葱	ミニクリームパン お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	586cal 17.2g 1.6g 1.6g	338cal 24.7g 20.3g 1.5g	
11金	せんべい 牛乳	かじきのケチャップチーズやき うつぶのみそしる りんご	ケチャップ 油 味噌 だし汁 味噌	かじき チーズ ツナ 豆腐 わかめ	米 味噌 だし汁 味噌	米 味噌 だし汁 味噌	米 味噌 だし汁 味噌	玉葱 人参 人参 玉葱	バナナ りんご	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	670cal 24.7g 27.0g 1.6g	468cal 24.7g 25.3g 1.5g	
12土										カロリー たんぱく質 脂質 塩分	651cal 23.8g 19.3g 1.8g	447cal 21.2g 18.9g 1.8g	
14月	せんべい 牛乳	さかなのかわりみそやき ほうれんそらだ みかん	味噌 醤油 砂糖 コンソメ	ケチャップ 油 味噌 だし汁 味噌	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	玉葱 人参 人参 人参 人参	コロナマフィン きゅうりにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	651cal 24.7g 19.3g 1.8g	447cal 23.8g 19.3g 1.8g	
15火	クッキー 牛乳	ごもあげ もやしサラダ たまねぎのみそしる りんご	だし汁 醤油 砂糖 コンソメ	カレールー	米 大豆	米 大豆	米 大豆	玉葱 トマト トマト	トマト バナナ バナナ	バナナマフィン きゅうりにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	703cal 26.2g 22.3g 2.0g	513cal 28.3g 24.6g 1.8g
16水	ピスケット 牛乳	ごもぐたまごやき すきこんぶのもの うつぶのみそしる りんご	だし汁 醤油 砂糖 コンソメ	鶏もも肉 大豆	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	玉葱 トマト トマト	トマト トマト トマト	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	565cal 16.6g 11.3g 0.8g	368cal 22.7g 24.0g 2.2g
17木	せんべい 牛乳	ごもぐたまごやき すきこんぶのもの うつぶのみそしる りんご	だし汁 醤油 砂糖 コンソメ	鶏ひき肉 卵 みりん 豆腐 わかれ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	玉葱 玉葱 玉葱	ビームパン スイートドット トマト	クリムチーズり ぎゅうりにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	639cal 18.9g 27.0g 2.3g	474cal 22.7g 24.0g 2.3g
18金	クッキー 牛乳	さいきょうやき ほうれんそらのおかかあえ たいこんのみそしる りんご	味噌 醤油 砂糖 コンソメ	カレールー	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	玉葱 人参 人参 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	オレンジカッパー きゅうりにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	584cal 25.7g 20.5g 2.3g	412cal 21.7g 18.1g 2.4g
19土	せんべい お茶	さけのみそやき きゅうりにゅう バナナ	味噌 醤油 砂糖 コンソメ	牛乳	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	玉葱 人参 人参 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	509cal 12.0g 11.3g 1.6g	304cal 22.8g 17.4g 2.3g
21月	ピスケット 牛乳	さけのみそやき きゅうりにゅう バナナ	味噌 醤油 砂糖 コンソメ	牛乳	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	玉葱 人参 人参 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	509cal 12.0g 11.2g 1.6g	346cal 22.8g 17.4g 2.3g
22火	せんべい 牛乳 クリスマス 誕生会	チキンハンバーグ ブロッコリーサラダ チコ	ケチャップ ソース コンソメ	豆腐 鶏ひき肉	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	玉葱 人参 人参 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	チキン 玉葱 玉葱 玉葱	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	614cal 20.4g 15.7g 2.5g	386cal 17.1g 15.4g 3.0g
23水	ピスケット 牛乳	シチュー オレンジ	シチュー 卵スープ	鶏もも肉	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	ワッフル ゼリー	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	565cal 13.6g 7.8g 1.9g	317cal 15.1g 9.6g 1.9g
24木	クッキー 牛乳	やきざな ふのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	玉葱 人参 人参 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	バナナ ゼリー	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	624cal 13.6g 7.3g 1.4g	405cal 20.5g 15.8g 1.4g
25金	せんべい 牛乳	やきざな ふのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	豚ひき肉	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	玉葱 人参 人参 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	バナナ ゼリー	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	530cal 20.5g 15.8g 1.4g	313cal 4.61cal 2.8g 0.2g
26土	ピスケット お茶	ドライカレー きゅうりにゅう バナナ	ケチャップ カレー粉	豚ひき肉	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	玉葱 人参 人参 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	せんべい お茶 バナナ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	461cal 7.2g 5.9g 0.2g	290cal 4.61cal 2.8g 0.2g
27月	せんべい 牛乳	ツナオムレツ マヨネーズ コーンソメ	コーンソメ ケチャップ マヨネーズ コーンソメ	卵 ツナ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	玉葱 人参 人参 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	カスタードパイ ゼリー	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	404cal 368cal 8.6g 0.2g	368cal 11.2g 8.6g 1.6g
28月	せんべい 牛乳	ツナオムレツ じゃがいものスープ	ツナオムレツ マヨネーズ コーンソメ	じゃが芋 玉葱	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	米 わかれ わかれ	玉葱 人参 人参 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	カスタードパイ ゼリー	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	404cal 18.3g 16.9g 1.5g	368cal 11.2g 8.6g 1.6g

おゆうぎ会

中には入れない
で下さい。



14月 牛乳
せんべい
きりしだにんのサラダ
みかん

15火 牛乳
せんべい
とうふのごもあげ
もやしサラダ
りんご

16水 牛乳
せんべい
トマトカレー
トマトトマト
バナナ

17木 牛乳
せんべい
ごもぐたまごやき
すきこんぶのもの
うつぶのみそしる
りんご

18金 牛乳
せんべい
さいきょうやき
ほうれんそらのおかかあえ
たいこんのみそしる
りんご

19土 牛乳
せんべい
ピスケット
お茶
さけのみそやき
きゅうりにゅう
バナナ

21月 牛乳
せんべい
チキンハンバーグ
ブロッコリーサラダ
チコ

22火 牛乳
クリスマス
誕生会

23水 牛乳
せんべい
シチュー
オレンジ

24木 牛乳
せんべい
ドライカレー

25金 牛乳
せんべい
ピスケット
お茶
きゅうりにゅう
バナナ

26土 牛乳
せんべい
ツナオムレツ
マヨネーズ
コーンソメ