



# 12月の献立

北泉保育園(一般)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 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		
01 (月)	ご飯 鶏むね肉の万能タレ焼き 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	紅まどんな 米、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、白ごま	紅まどんな、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ	☆ふかし芋(さつまいも) 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.2 g カルシウム 245 mg
02 (火)	味噌ラーメン ひらひらしゅうまい りんご	ゆで中華めん、米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、三温糖	鶏ひき肉、豚コマ、白みそ、さつまいも、かつお節、赤みそ、白ごま	りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、にら	クラッカー 牛乳 ☆おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.7 g カルシウム 62 mg
03 (水)	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き きゃべつのごま和え けんちん汁	米、さといも、三温糖、油、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)、片栗粉	牛乳、豚もも、木綿豆腐、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、白ごま、すりごま	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、干しいたけ	せんべい キャロットジュース ☆ツナチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 258 mg
04 (木)	食パン タンドリーチキン ポパイサラダ 冬野菜のスープ	バナナ 食パン、三温糖	鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ水煮缶	バナナ、ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん、だいこん、コーン缶、えのきたけ、いちごジャム	ビスケット 牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 367 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 107 mg
05 (金)	ご飯 さばの竜田揚げ 筑前煮 きのこのみそ汁	米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、さば、鶏もも、みそ	にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、しめじ、えのきたけ、いんげん、干しいたけ、あさつき	チーズ 麦茶 せんべい ☆ホットココア	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 184 mg
06 (土)	ツナピラフ チンゲン菜のスープ バナナ	米	ツナ油漬缶、バター	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、マッシュルーム缶、グリーンピース	ビスケット 牛乳 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 361 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 7.0 g カルシウム 45 mg
08 (月)	三色丼 キャベツのおかか和え とろーりなめこ汁 りんご	さつまいも、米、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、バター、かつお節	りんご、キャベツ、コーン缶、にんじん、だいこん、ほうれんそう、なめこ、きゅうり、あさつき	☆人参スティック 麦茶 ☆スイートポテト 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.6 g カルシウム 207 mg
09 (火)	焼きそば 三色ナムル さつまいものみそ汁 紅まどんな	蒸し焼きそばめん(卵なし)、米、さつまいも、油、ごま油、三温糖	豚コマ、みそ、木綿豆腐	紅まどんな、もやし、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、にんにく	☆豆腐とわかめのみそ汁 ☆ピーマンおむすび 麦茶	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.6 g カルシウム 115 mg
10 (水)	ご飯 鮭の塩麹焼き 肉じゃが 玉ねぎとわかめのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、三温糖	鮭、牛乳、豚コマ、みそ	クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、生わかめ、グリーンピース	☆ヨーグルト 麦茶 クラッカー ☆コーンスープ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 9.5 g カルシウム 102 mg
11 (木)	食パン クリスピーチキン ごぼうサラダ ミネストローネスープ	食パン、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ(ノンエッグ)	乳酸菌飲料、鶏むね肉、ツナ油漬缶、ベーコン、すりごま	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、トマトピューレ	ウエハース 牛乳 せんべい 乳酸ドリリンク	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 85 mg
12 (金)	ご飯 カツ煮 よろ昆布 塩ちゃんこ汁	いちご 米、油、三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、鶏もも、ちくわ	はくさい、にんじん、いちご、ねぎ、刻みこんぶ	野菜バー 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.3 g カルシウム 249 mg
15 (月)	ご飯 カレーの煮つけ トロうま大根と厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	米、三温糖、片栗粉	ヨーグルト、かれい、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、油揚げ	だいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ブルーベリージャム、グリーンピース	ビスケット 牛乳 ☆ブルーベリージャムヨーグルト 野菜バー 麦茶	エネルギー 438 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 9.7 g カルシウム 246 mg
16 (火)	こくうまナポリタン コールスローサラダ チンゲン菜のスープ	スパゲティー、マヨネーズ(ノンエッグ)	ベーコン、ハム、バター	たまねぎ、トマトピューレ、キャベツ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、だいこん、しめじ、きゅうり、えのきたけ	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 352 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 11.6 g カルシウム 53 mg
17 (水)	チキンレバーカレー コーンサラダ イタリアンスープ みかん	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも、豚レバー、きな粉、ハム、スキムミルク	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、トマト、しめじ、きゅうり、えのきたけ	☆ふかし芋(さつまいも) 牛乳 ☆ミルクくずもち 麦茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 149 mg
18 (木)	🍷パースデーパーティー チキンピラフ トナカイハンバーグ りんご フレンチサラダ	ホワイトシチュー 米、じゃがいも、油、パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも、ツナ油漬缶、ホイップクリーム、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、しめじ、きゅうり、れんこん、グリーンピース、いちご	チーズ 麦茶 ☆クリスマスケーキ 牛乳	エネルギー 697 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 34.5 g カルシウム 225 mg



# 12月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 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		
19 （金）	雑穀ご飯 豚肉のすき焼き風煮 ひじきの煮物 具だくさんみそ汁 バナナ	さつまいも、米、三温糖、しらたき、油、七分つき押麦、ひえ粒、きび（精白粒）、あわ（精白粒）	牛乳、焼き豆腐、豚コマ、みそ、油揚げ、白ごま、黒ごま	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、れんこん、しめじ、えのきたけ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース	せんべい 麦茶 ☆大学芋 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 267 mg
20 （土）	カレーライス もやしのみそ汁 バナナ	米、さつまいも、油	牛乳、豚コマ、油揚げ、みそ、スキムミルク	たまねぎ、バナナ、もやし、にんじん	クラッカー 牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 19.2 g カルシウム 260 mg
22 （月）	ご飯 さばの味噌焼き 冬至かぼちゃの甘煮 冬野菜のすまし汁 みかん	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、さば、白みそ	みかん、かぼちゃ、はくさい、バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん	☆ヨーグルト 麦茶 ☆マーブルバナナケーキ 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.8 g カルシウム 202 mg
23 （火）	カレーうどん ほうれん草のおかか和え バナナ	ゆでうどん、片栗粉	カルピス、豚コマ、油揚げ、かつお節	バナナ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ	ビスケット 牛乳 せんべい ☆ホットカルピス	エネルギー 419 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 76 mg
24 （水）	デミハヤシライス スパゲティサラダ コーンスープ	米、ポップコーン、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ（ノンエッグ）	牛乳、豚コマ、ツナ油漬缶	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、きゅうり	ウエハース 麦茶 ☆ポップコーン 牛乳	エネルギー 684 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 29.5 g カルシウム 218 mg
25 （木）	食パン タラフライ チキンごまサラダ きのこのスープ りんご	食パン、パン粉、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ）	牛乳、たら、鶏ささ身、すりごま	りんご、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ	☆人参スティック 牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 251 mg
26 （金）	ご飯 ユーリンチー 野菜炒め わかめスープ	米、油、片栗粉、三温糖、ごま油	鶏もも肉	野菜ジュース、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、ピーマン、生わかめ	せんべい 麦茶 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 53 mg
27 （土）	ミートソーススパゲティ 野菜スープ ミニゼリー	スパゲティ、三温糖	豚ひき肉、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、しめじ、コーン缶	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 326 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 6.8 g カルシウム 37 mg

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。