

12月

ほいくえん
こんだてひょう




日 (曜)	献立名	おもな材料とからだの中でののはたらき			午後の おやつ	1・2才児 午前の おやつ	栄養価	
		(赤) 血や肉になる食品	(緑) からだの調子をととのえる食品	(黄) 熱や力になる食品			3才未満児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	3才以上児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
1 (月)	ごはん 納豆 かぼちゃのそぼろあんかけ 華風サラダ 玉ねぎと豆苗のみそ汁	牛乳 納豆 鶏ひき肉 みそ ピピピチーズ	かぼちゃ 生姜 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ 豆苗 りんご ジャム	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油 食 パン	りんごジャムサンド ピピピチーズ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	490 19.3	587 22.6
2 (火)	ごはん 揚げ魚のドレッシングあえ ごまあえ わかめと麩のみそ汁	牛乳 ホキ澱粉付き みそ 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 人参 もやし 塩蔵わかめ しめじ えのきたけ	ザラメせんべい 精 白米 油 砂糖 すり ごま 焼麩 もち米 プチりんごゼリー	炊き込みごはんの おにぎり プチりんごゼリー 牛乳	ザラメせんべい 牛乳	456 17.6	540 20.5
3 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかかあえ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 豚ロース かつ お節 油揚げ みそ 鶏もも肉 クリーム	玉ねぎ 生姜 ブロッ コリー 人参 もやし	星っこ 精白米 砂糖 油 じゃがいも バ ター 小麦粉	クリームシチュー 麦茶	星っこ 牛乳	436 18.3	527 22.1
4 (木)	ごはん 肉豆腐 きゅうりナムル じゃがいもと玉ねぎの みそ汁	牛乳 豚もも 焼き豆 腐 みそ 豆乳	長ねぎ 白菜 きゅう り 玉ねぎ パナナ	きなこせんべい 精 白米 砂糖 ごま油 じゃがいも ホット ケーキミックス 油 集中かうの花揚げ	バナナケーキ うの花揚げ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	501 18.0	590 21.1
5 (金)	けんちんうどん かぶの甘酢あえ ヨーグルト	牛乳 豚もも 油揚げ ヨーグルト かつお 節	人参 ごぼう 長ねぎ 大根(根) かぶ (根) 焼きのり 昆布	全粒粉クラッカー うどん 里芋 油 砂 糖 精白米	塩のおにぎり 昆布の佃煮 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	474 19.9	558 23.1
6 (土)	ミートスパゲッティ 青ゆでブロッコリー 型抜きチーズ	牛乳 豚ひき肉 粉 チーズ 型抜きチー ズ	人参 玉ねぎ トマト ピューレ ブロッコ リー いちごジャム ブルー	ザラメせんべい ス パゲッティ 油 バ ター 砂糖 食パン	いちごジャムサンド ブルー 牛乳	ザラメせんべい 牛乳	505 22.0	580 25.5
8 (月)	ごはん いりどり ほうれん草のしらすあえ 玉ねぎと麩のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 ちく わ しらす干し みそ プレーンヨーグルト	人参 水煮筍 ごぼう ほうれん草 玉ねぎ ブルー	星っこ 精白米 砂糖 油 焼麩 強力粉	手作り ヨーグルトパン ブルー 牛乳	星っこ 牛乳	452 18.6	534 21.7
9 (火)	ごはん 豚肉とごぼうの すきやき風煮 白菜の塩昆布あえ かぼちゃと長ねぎのみそ汁	牛乳 豚ロース みそ 鶏卵 ピピピチーズ	ごぼう 長ねぎ 白菜 人参 塩昆布 かぼ ちゃ	きなこせんべい 精 白米 はるさめ 砂糖 ごま油 ホットケ ーキミックス 黒砂糖 油	サーターアランダギ ー ピピピチーズ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	487 18.2	579 21.2
10 (水)	ごはん さばの塩焼き いそあえ 生揚げとわかめのみそ汁	牛乳 さば 生揚げ みそ しらす干し	ほうれん草 人参 き ざみのり 塩蔵わか め みかん	星っこ 精白米	じゃこおにぎり みかん 牛乳	星っこ 牛乳	453 20.8	549 25.2
11 (木)	ごはん 鶏肉のてりやき 五目きんぴら かぶのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 豚も も みそ 鶏卵 かつ お節	ごぼう 人参 れんこ ん さやいんげん か ぶ(根) かぶ(葉) キャベツ 青のり	ザラメせんべい 精 白米 ごま油 砂糖 いりごま 小麦粉 な がいのも マヨネーズ 油	お好み焼き 牛乳	ザラメせんべい 牛乳	470 20.1	564 24.1
12 (金)	ごはん 酢豚 ブロッコリーのごまあえ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 豚もも 油揚げ みそ 型抜きレア チーズ	バナナ 玉ねぎ 人参 水煮筍 ピーマン バ イン缶 ブロッコ リー	精白米 片栗粉 油 砂糖 いりごま さつ まいも	ふかし芋 型抜きレアチーズ 牛乳	バナナ 牛乳	488 17.9	557 20.8
13 (土)	カレーライス ツナサラダ	牛乳 豚もも ツナ	人参 玉ねぎ にんに く キャベツ スイ ートコーン	星っこ 精白米 じゃ がいも 油 砂糖 豆 腐ブレッド プチも もゼリー	豆腐ブレッド プチももゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	494 17.6	605 20.6
15 (月)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 キャベツの即席漬け さつまいもと玉ねぎの みそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ 鶏ひき肉	人参 生姜 キャベツ 塩昆布 玉ねぎ ひじ き みかん	きなこせんべい 精 白米 砂糖 さつまい も 油	ひじきごはんの おにぎり みかん 牛乳	きなこせんべい 牛乳	470 18.4	562 21.9

日	献立名	おもな材料とからだの中でののはたらき			午後の おやつ	1・2才児 午前の おやつ	栄養価		
		(赤) 血や肉になる食品	(緑) からだの調子をととのえる食品	(黄) 熱や力になる食品			3才未満児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	3才以上児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	
(曜)	昼食								
16	ハヤシライス わかめとツナのサラダ	牛乳 豚もも ツナ 鶏もも肉	玉ねぎ マッシュルーム セロリー ローストオニオン カットわかめ スイートコーン 人参 にら	全粒粉クラッカー 精白米 油 砂糖 ビーフン ごま油	ピーフンスープ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	474	573	
(火)							18.0	21.0	
17	ごはん バーベキューチキン 小松菜のおひたし えのきと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 かつお節 みそ 型抜きチーズ	にんにく 生姜 小松菜 もやし 人参 えのきたけ 玉ねぎ	ザラメせんべい 精白米 砂糖 食パン バター はちみつ	はちみつトースト 型抜きチーズ 牛乳	ザラメせんべい 牛乳	457	526	
(水)							20.3	23.5	
18	ごはん 赤魚の煮つけ マカロニサラダ 豚汁	牛乳 赤魚 豚もも 木綿豆腐 みそ 油揚げ	生姜 きゅうり 人参 大根(根) ごぼう 長ねぎ りんご	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 油 じゃがいも こんにゃく いりごま	子ぎつねずし りんご 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	500	614	
(木)							20.3	24.5	
19	ごはん からあげ ブロッコリーとコーンの サラダ ジュリアンスープ	牛乳 鶏もも肉	にんにく 生姜 ブロッコリー スイートコーン キャベツ 人参 玉ねぎ セロリー オレンジジュース	きなこせんべい 精白米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス プチりんごゼリー	オレンジケーキ プチりんごゼリー 牛乳	きなこせんべい 牛乳	501	599	
(金)							17.6	20.6	
20	焼きそば バナナ ピピピチーズ	牛乳 豚ロース ピピチーズ 味付小魚	キャベツ もやし 人参 青のり バナナ 炊き込みわかめ	全粒粉クラッカー 中華めん 油 精白米	わかめおにぎり 味付小魚 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	475	560	
(土)							19.3	21.3	
22	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのナムル もずくスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ クリーム	長ねぎ にら 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 もずく 生しいたけ 玉ねぎ ブルーン	ザラメせんべい 精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス	ホットビスケット ブルーン 牛乳	ザラメせんべい 牛乳	503	602	
(月)							19.0	22.3	
23	ごはん さけのマヨネーズ焼き 小松菜のえのきあえ もやしと玉ねぎのみそ汁	牛乳 生さけ みそ かつお節	玉ねぎ パセリ 小松菜 えのきたけ 人参 もやし スイートコーン みかん	きなこせんべい 精白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 油	コーンとおかかのおにぎり みかん 牛乳	きなこせんべい 牛乳	476	569	
(火)							19.5	22.9	
24	ごはん とうふハンバーグ キャベツとパインのサラダ わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 きなこ	バナナ 玉ねぎ キャベツ パイン缶 塩蔵わかめ 長ねぎ	精白米 片栗粉 油 砂糖 食パン バター プチ洋梨ゼリー	きなこトースト プチ洋梨ゼリー 牛乳	バナナ 牛乳	489	571	
(水)							18.9	22.4	
25	ごはん ビーフンソーテー しゅうまい しめじと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚もも しゅうまい みそ 豚ひき肉 粉チーズ	キャベツ にら 人参 もやし にんにく 生姜 しめじ 玉ねぎ トマトピューレ	星っこ 精白米 ビーフン ごま油 砂糖 マカロニ 油 バター	ミートマカロニ 牛乳	星っこ 牛乳	447	535	
(木)							20.7	25.3	
26	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりのごまがらめ かぶと油揚げのみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏もも肉 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ きゅうり かぶ(根) かぶ(葉) 菜めし りんご	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 いりごま	菜めしおにぎり りんご 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	473	573	
(金)							19.7	23.6	
27	きつねうどん ヨーグルト みかん	牛乳 鶏もも肉 油揚げ ヨーグルト 型抜きレアチーズ	人参 長ねぎ ほうれん草 みかん	きなこせんべい うどん 砂糖 レーズンパン	レーズンパン 型抜きレアチーズ 牛乳	きなこせんべい 牛乳	474	530	
(土)							19.6	21.4	
材料の都合により、献立・調理方法を 変更することがありますので御了承ください。							月平均	477	566
								19.2	22.5

〇おやつの名前〇

- 12/4(木) うの花揚げ・・・うの花(おから)と小麦粉を混ぜて揚げたもの。よく噛んでたべてほしいおやつ
- 12/9(火) サーターアンダギー・・・沖縄の言葉でサター(砂糖)・アンダ(油)・アギー(揚げる)
球状のドーナツのようで揚げると割れる感じが笑顔に見えることから縁起がよいとされる
- 12/18(木) 子ぎつねずし・・・おいなりさんの油揚げを食べやすく刻んで酢飯と混ぜたもの
- 12/22(月) ホットビスケット・・・ホットケーキミックスに生クリームを入れて混ぜてやいたもの
子どもと一緒に丸めたり、はちみつやジャムを付けたりアレンジできる人気のおやつ

献立表の  のマークは、所沢市のホームページにレシピを公開中です。ぜひご覧ください！

