

# 12月

リトルキッズ	昼食	3色食品群				1～2歳児		3～5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー	アレルギー
1	水	ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のソテー みそ汁	ご飯・砂糖・春雨・油 ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・チンゲン菜・もやし・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく	461 kcal 17.9 g 13.6 g 64.9 g 0.9 g	566 kcal 21.6 g 15.8 g 82.1 g 1.1 g	乳・小麦
2	木	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(みかん)	ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油 ステーキタラ・牛乳・豚肉・粉豆腐・味噌	キャベツ・みかん・玉ねぎ・枝豆・人参・大根	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	490 kcal 21.7 g 13.3 g 68.0 g 1.2 g	605 kcal 26.9 g 15.4 g 86.3 g 1.5 g	乳・小麦
3	金	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 牛乳・鶏肉	かぼちゃ・バナナ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 どうもろこしすなっく	507 kcal 16.3 g 15.6 g 75.3 g 1.5 g	628 kcal 19.6 g 18.5 g 96.1 g 1.9 g	乳・卵・小麦
4	土	豚井 ほうれん草の豆サラダ みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・油 牛乳・大豆・豚肉・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごませんべい	499 kcal 17.9 g 13.1 g 75.3 g 0.8 g	610 kcal 21.6 g 14.9 g 95.0 g 0.9 g	乳・小麦
5	日	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏レバーの野菜炒め すまし汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 おから・シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳	インゲン・トマト・なす・ワカメ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい	519 kcal 23.0 g 15.1 g 71.7 g 1.4 g	639 kcal 28.4 g 17.7 g 90.0 g 1.8 g	乳・小麦
6	月	ご飯 チキンのバターソテー 小松菜と人参のおかかサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油 花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい	499 kcal 19.8 g 15.8 g 65.9 g 1.2 g	610 kcal 24.2 g 18.8 g 81.8 g 1.5 g	乳・小麦
7	火	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 さつま芋と枝豆の甘辛焼き みそ汁	ご飯・さつま芋・しらす＆わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油 牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	なす・ほうれん草・玉ねぎ・枝豆・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 しらす&わかめせんべい	517 kcal 18.8 g 13.3 g 78.4 g 1.1 g	639 kcal 22.8 g 15.3 g 99.5 g 1.4 g	乳・小麦
8	水	ご飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め トマトのコーンサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油 牛乳・豚肉・味噌	コーン・ごぼう・チンゲン菜・トマト・もやし・人参	酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	432 kcal 18.7 g 14.3 g 55.2 g 0.8 g	520 kcal 22.7 g 16.7 g 67.2 g 0.9 g	乳・小麦
9	木	ナポリタン 小松菜と人参のしらすサラダ スープ	スマググティ・バター・砂糖・小麦粉・油 しらす干し・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・豆乳	かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい	498 kcal 20.6 g 20.6 g 55.8 g 2.2 g	610 kcal 25.2 g 25.1 g 68.6 g 2.8 g	乳・小麦
10	金	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の豆乳クリーム煮 じゃが芋のツナ和え フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油 ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・バナナ・ブロッコリー・れんこん・人参・白菜・万能ねぎ	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	571 kcal 20.1 g 17.0 g 81.7 g 1.1 g	714 kcal 24.6 g 20.4 g 104.8 g 1.4 g	乳・小麦
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのみそ焼き キャベツとコーンのサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・油 カラスカレイ・牛乳・味噌	オレンジ・キャベツ・コーン・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	494 kcal 20.3 g 16.6 g 64.8 g 1.6 g	610 kcal 25.0 g 19.8 g 81.9 g 2.0 g	乳・小麦
12	日	枝豆しらすご飯 豆腐の和風きのこあん きゅうりと人参の和え物 みそ汁	ご飯・どうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 きな粉・しらす干し・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・しめじ・玉ねぎ・枝豆・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 どうもろこしすなっく	488 kcal 23.5 g 15.1 g 62.2 g 1.2 g	602 kcal 29.3 g 17.8 g 78.4 g 1.5 g	乳・小麦
13	月	ケチャップライス マカロニグラタン風 スープ フルーツ(りんご)	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉 ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	グリーンピース・コーン・り・ブロッコリー・りんご・玉ねぎ・大根	ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい	531 kcal 20.4 g 13.9 g 79.3 g 1.0 g	653 kcal 25.0 g 15.9 g 100.4 g 1.2 g	乳・小麦
14	火	ご飯 鮭のバター醤油焼き 豚肉と小松菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・油 牛乳・鮭・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい	520 kcal 22.1 g 16.1 g 69.1 g 1.1 g	640 kcal 27.1 g 19.0 g 86.5 g 1.4 g	乳・小麦
15	水	ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のソテー みそ汁	ご飯・砂糖・春雨・油 ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・チンゲン菜・もやし・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい	466 kcal 17.9 g 13.6 g 66.1 g 0.9 g	566 kcal 21.6 g 15.8 g 82.1 g 1.1 g	乳・小麦
年齢		給食栄養目標量		当月平均給食栄養量					
		エネルギー・たんぱく質・脂質/炭水化物/塩分		エネルギー-kcal	たんぱく質-g	脂質-g	炭水化物-g	塩分-g	
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		617	24.3	17.7	87.6	1.3	
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		501	19.9	15.1	69.6	1.2	

食べる量は自分で食べましょう。よく噛むことで、食前予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

# 12月

リトルキッズ	昼食	3色食品群				1～2歳児		3～5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
16	木	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(みかん)	ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油 ステーキタラ・牛乳・豚肉・粉豆腐・味噌	キャベツ・みかん・玉ねぎ・枝豆・人参・大根	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい	492 kcal 21.8 g 13.4 g 68.6 g 1.2 g	605 kcal 26.9 g 15.4 g 86.3 g 1.5 g	乳・小麦
17	金	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 牛乳・鶏肉	かぼちゃ・バナナ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい	512 kcal 16.4 g 15.6 g 76.6 g 1.5 g	628 kcal 19.6 g 18.5 g 96.1 g 1.9 g	乳・卵・小麦
18	土	豚井 ほうれん草の豆サラダ みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・油 牛乳・大豆・豚肉・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい	498 kcal 17.9 g 13.0 g 75.4 g 0.8 g	610 kcal 21.6 g 14.9 g 95.0 g 0.9 g	乳・小麦
19	日	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏レバーの野菜炒め すまし汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 おから・シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳	インゲン・トマト・なす・ワカメ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	515 kcal 22.9 g 15.0 g 70.8 g 1.4 g	639 kcal 28.4 g 17.7 g 90.0 g 1.8 g	乳・小麦
20	月	ご飯 チキンのバターソテー 小松菜と人参のおかかサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油 花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい	493 kcal 19.7 g 15.8 g 64.7 g 1.2 g	609 kcal 24.2 g 18.8 g 81.8 g 1.5 g	乳・小麦
21	火	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 さつま芋と枝豆の甘辛焼き みそ汁	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油 牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	なす・ほうれん草・玉ねぎ・枝豆・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 どうもろこしすなっく	515 kcal 18.7 g 13.2 g 77.8 g 1.1 g	639 kcal 22.8 g 15.3 g 99.5 g 1.4 g	乳・小麦
22	水	イ ベ ン ト 取 立	ご飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め ●冬至かぼちゃ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ 牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・ごぼう・チンゲン菜・もやし・人参	酒・出し汁・醤油・水	455 kcal 19.1 g 13.5 g 62.4 g 0.7 g	551 kcal 23.2 g 15.4 g 77.6 g 0.8 g	乳・小麦
23	木	イ ベ ン ト 取 立	ナポリタン 小松菜と人参のしらすサラダ みそ汁	さつま芋・スマググティ・砂糖・油 しらす干し・牛乳・鶏肉	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩	502 kcal 20.6 g 20.6 g 56.9 g 2.2 g	616 kcal 25.1 g 25.1 g 70.1 g 2.8 g	乳・小麦
24	金	イ ベ ン ト 取 立	ツナコーンピラフ ●ローストチキン ●雪だるまポテトサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・米粉・油 ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・コーン・トマト・ブロッコリー・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	563 kcal 18.8 g 16.1 g 83.3 g 1.2 g	697 kcal 22.8 g 19.2 g 105.3 g 1.5 g	乳・小麦
25	土	イ ベ ン ト 取 立	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのみそ焼き キャベツと人参のサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・油 カラスカレイ・牛乳・味噌	オレンジ・キャベツ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	490 kcal 20.1 g 16.5 g 64.4 g 1.6 g	602 kcal 24.6 g 19.6 g 80.6 g 2.0 g	乳・小麦
26	日	イ ベ ン ト 取 立	枝豆しらすご飯 豆腐の和風あんかけ きゅうりと人参の和え物 みそ汁	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 きな粉・しらす干し・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・しめじ・玉ねぎ・枝豆・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	493 kcal 23.6 g 15.1 g 63.5 g 1.2 g	602 kcal 29.3 g 17.8 g 78.4 g 1.5 g	乳・小麦
27	月	イ ベ ン ト 取 立	ケチャップライス マカロニグラタン風 スープ フルーツ(りんご)	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉 ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	グリーンピース・コーン・り・ブロッコリー・りんご・玉ねぎ・大根	ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	530 kcal 20.4 g 13.8 g 79.4 g 1.0 g	653 kcal 25.0 g 15.9 g 100.4 g 1.2 g	乳・小麦
28	火	イ ベ ン ト 取 立	ご飯 鮭のバター醤油焼き 豚肉と小松菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油 牛乳・鮭・豚肉・味噌	みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参・赤ピーマン・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	520 kcal 21.9 g 15.9 g 69.2 g 1.1 g	645 kcal 27.0 g 18.9 g 87.9 g 1.4 g	乳・小麦
29	水	イ ベ ン ト 取 立	ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のソテー みそ汁	ご飯・砂糖・春雨・油 ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・グリーンピース・チンゲン菜・ワカメ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	468 kcal 17.7 g 13.6 g 66.2 g 1.0 g	575 kcal 21.5 g 15.8 g 83.8 g 1.2 g	乳・小麦
30	木	イ ベ ン ト 取 立	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油 ステーキタラ・牛乳・豆乳・粉豆腐・味噌・茹豆腐	オレンジ・キャベツ・玉ねぎ・枝豆・人参・大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	490 kcal 21.8 g 13.3 g 68.0 g 1.2 g	605 kcal 27.0 g 15.4 g 86.3 g 1.5 g	乳・小麦
31	金	イ ベ ン ト 取 立	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(りんご)	うどん・ごま・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・かぼちゃ・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	515 kcal 16.7 g 16.0 g 76.7 g 1.5 g	632 kcal 20.0 g 18.8 g 96.9 g 1.9 g	乳・卵・小麦

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。 ※都合により、献立を変更する場合がございます。

**\*当園では午前おやつは提供していません。**