


12月 献 立 表（前半）

認定こども園末光幼稚園

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 ）	パプリカライス 鶏肉と卵のすっぱ煮 ほうれんそうポタージュ	米、コーンフレーク、砂糖、 ホットケーキ粉、バター	牛乳、鶏肉、うずら卵、 調製豆乳	赤パプリカ、ブロッコリー、ほ うれんそう、クリームコーン	牛乳 サブレ 牛乳 コーンフレーク クッキー	エ ネ ル ギ ー 492 kcal たん ば く 質 23.3 g 脂 質 16.8 g カル シ ウ ム 207 mg
02 （ 火 ）	ごはん マーボー豆腐 中華スープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、 食パン、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 赤みそ、ツナ、チーズ	たまねぎ、にんじん、しいた け、ねぎ、しょうが、にんに く、こまつな、えのきたけ、 コーン	牛乳 あられ 牛乳 ツナチーズ トースト	エ ネ ル ギ ー 536 kcal たん ば く 質 21.4 g 脂 質 24.3 g カル シ ウ ム 197 mg
03 （ 水 ）	鮭寿司 根菜のみそ汁 バナナ	米、砂糖、ごま油、小麦粉、 マーガリン、油	牛乳、鮭、卵、米みそ、 油揚げ	きゅうり、にんじん、ごぼう、 れんこん、だいこん葉、バナ ナ	牛乳 クラッカー 牛乳 ココア 焼きドーナツ	エ ネ ル ギ ー 419 kcal たん ば く 質 15.1 g 脂 質 14.2 g カル シ ウ ム 271 mg
04 （ 木 ）	ごはん ポークチャップ 温野菜 はくさいの豆乳みそ汁	米、さつまいも	牛乳、豚肉、ツナ、米みそ、 調製豆乳	ブロッコリー、にんじん、はく さい、たまねぎ、しめじ、オレ ンジ濃縮果汁、粉かんでん	牛乳 ビスケット 牛乳 オレンジゼリー	エ ネ ル ギ ー 492 kcal たん ば く 質 20.5 g 脂 質 17.6 g カル シ ウ ム 204 mg
05 （ 金 ）	ロールパン カルシウムオムレツ オニオンスープ	ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、卵、しらす干し、 チーズ、ベーコン、木綿豆 腐、鶏ひき肉	ほうれんそう、にんじん、しめ じ、いんげん、たまねぎ、にん にく、しょうが	牛乳 プリッツ 牛乳 チキンナゲット	エ ネ ル ギ ー 492 kcal たん ば く 質 20.5 g 脂 質 17.6 g カル シ ウ ム 204 mg
06 （ 土 ）	なすのスパゲッティ キャベツのツナ和え オレンジ	スパゲティ、砂糖、白玉粉	豚ひき肉、ツナ、きな粉	キャベツ、なす、にんじん、た まねぎ、しめじ、オレンジ	ビスコ 白玉きな粉	エ ネ ル ギ ー 429 kcal たん ば く 質 17.1 g 脂 質 8.5 g カル シ ウ ム 60 mg
08 （ 月 ）	ごはん 肉団子の甘酢あん ちゃんぽん風スープ	米、さつまいも、油、小麦粉	牛乳、卵、豚ひき肉、 かまぼこ	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマ ン、黄ピーマン、キャベツ、に んじん、もやし、さやいんげん	牛乳 サブレ 牛乳 おさつボール	エ ネ ル ギ ー 506 kcal たん ば く 質 17.0 g 脂 質 15.4 g カル シ ウ ム 199 mg
09 （ 火 ）	ごはん 鮭のカレー風味揚げ ベイクドじゃが 具だくさんみそ汁	米、油、米粉、片栗粉、 じゃがいも、カレー粉	牛乳、鮭、米みそ、油揚げ	あおのり、たまねぎ、しいた け、にんじん、ごぼう、えのき たけ、ほうれんそう	牛乳 あられ 牛乳 フルーチェ	エ ネ ル ギ ー 559 kcal たん ば く 質 22.2 g 脂 質 21.9 g カル シ ウ ム 223 mg
10 （ 水 ）	ごはん ひじきと大豆の炒め煮 大根のみそ汁 フルーツゼリー	米、さつまいも、油、 フルーツゼリー	牛乳、鶏肉、水煮大豆、 米みそ、油揚げ、チーズ	ひじき、たまねぎ、にんじん、 こまつな、だいこん、ねぎ、り んごジャム	牛乳 クラッカー 牛乳 アップル チーズトースト	エ ネ ル ギ ー 491 kcal たん ば く 質 19.9 g 脂 質 15.0 g カル シ ウ ム 232 mg
11 （ 木 ）	卵そぼろ丼 こまつなのスープ キウイフルーツ	米、油、マカロニ、砂糖	牛乳、卵、牛ひき肉、きな粉	たまねぎ、にんじん、こまつ な、えのきたけ、だいこん葉、 キウイフルーツ	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エ ネ ル ギ ー 402 kcal たん ば く 質 15.2 g 脂 質 11.0 g カル シ ウ ム 96 mg
12 （ 金 ）	ごはん 肉じゃが きのこのみそ汁	米、じゃがいも、米粉、油、 黒砂糖、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こんにゃ く、いんげん、しめじ、えの き、しいたけ、ほうれんそう	牛乳 プリッツ 牛乳 黒糖蒸しパン	エ ネ ル ギ ー 559 kcal たん ば く 質 22.4 g 脂 質 19.9 g カル シ ウ ム 268 mg
13 （ 土 ）	高菜チャーハン 肉団子と野菜のスープ オレンジ	米、油、小麦粉、バター	しらす干し、豚ひき肉、卵、 生クリーム	たまねぎ、にんじん、コーン、 高菜、えのきたけ、ごぼう、ね ぎ、オレンジ	ビスコ ショートマロン	エ ネ ル ギ ー 431 kcal たん ば く 質 11.7 g 脂 質 7.3 g カル シ ウ ム 40 mg

12月 献 立 表（後半）

認定こども園末光幼稚園

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		
15 （ 月 ）	ごはん 厚揚げと冬野菜のそぼろ煮 さつまいものみそ汁	米、さつまいも	牛乳、厚揚げ、豚肉、 米みそ、油揚げ	ごぼう、だいこん、にんじん、 れんこん、しめじ、ほうれんそ う、ねぎ、ブルーベリージャ ム、いちごジャム	牛乳サブレ 牛乳 ジャムサンド	エ ネ ル ギ ー 498 kcal たん ぱ く 質 19.0 g 脂 質 18.2 g カル シ ウ ム 303 mg
16 （ 火 ）	カレーライス ブロッコリーのエッグサラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、油、 マヨネーズ、フルーツゼリー、 じゃがいも	牛乳、豚肉、卵、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、えだまめ	牛乳 あられ 牛乳 フライドポテト	エ ネ ル ギ ー 597 kcal たん ぱ く 質 19.6 g 脂 質 24.9 g カル シ ウ ム 220 mg
17 （ 水 ）	お弁当の日 （誕生会）  アップル カスタードパイ	砂糖、小麦粉、パイ皮、 マシュマロ、ビスケット	牛乳、卵	りんごジャム	牛乳 クラッカー 牛乳 マシュマロ ビスケット	エ ネ ル ギ ー 422 kcal たん ぱ く 質 14.4 g 脂 質 27.9 g カル シ ウ ム 182 mg
18 （ 木 ）	ごはん 鮭のチーズ焼き かぼちゃソテー わかめのみそ汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鮭、卵、米みそ、 油揚げ、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、えのきた け、わかめ、ねぎ、ぶどう濃 縮果汁、粉かてん	牛乳 ビスケット 牛乳 グレープゼリー	エ ネ ル ギ ー 576 kcal たん ぱ く 質 29.1 g 脂 質 25.2 g カル シ ウ ム 215 mg
19 （ 金 ）	ロールパン 鶏肉と野菜のクリーム煮 キウイフルーツ	ロールパン、じゃがいも、 コーンフレーク、砂糖、ホット ケーキ粉、バター	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ほうれんそう、コーン、キウイ フルーツ	牛乳 プリッツ 牛乳 ココアクッキー	エ ネ ル ギ ー 559 kcal たん ぱ く 質 22.2 g 脂 質 21.9 g カル シ ウ ム 223 mg
20 （ 土 ）	豚肉の甘みそ丼 青菜スープ りんご	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、はくさ い、コーン、ほうれんそう、え のき、りんご	ビスコ フルーチェ	エ ネ ル ギ ー 471 kcal たん ぱ く 質 17.7 g 脂 質 14.4 g カル シ ウ ム 227 mg
22 （ 月 ）	ごはん 鶏の塩麹焼き かぼちゃと野菜のソテー キャロットポタージュ	米、食パン、油、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ツナ、きな粉	かぼちゃ、ブロッコリー、コー ン、にんじん、コーンクリーム	牛乳 サブレ 牛乳 きな粉パン	エ ネ ル ギ ー 493 kcal たん ぱ く 質 20.2 g 脂 質 16.3 g カル シ ウ ム 163 mg
23 （ 火 ）	ごはん さわらのチリソース わかめとしめじのみそ汁 オレンジ	米、片栗粉、さつまいも、 砂糖	牛乳、さわら、米みそ	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマ ン、黄ピーマン、わかめ、にん じん、しめじ、オレンジ、りんご 濃縮果汁、粉かてん	牛乳 あられ 牛乳 アップルゼリー	エ ネ ル ギ ー 469 kcal たん ぱ く 質 17.2 g 脂 質 17.8 g カル シ ウ ム 162 mg
24 （ 水 ）	ごはん 厚揚げとえびの中華風旨煮 春雨スープ	米、片栗粉、はるさめ、 ごま油、ホットケーキ粉、 砂糖	牛乳、厚揚げ、えび、 うずら卵、ベーコン	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、さやえんどう、しいたけ、 こまつな、白ごま	牛乳 クラッカー 牛乳 メープル ホットケーキ	エ ネ ル ギ ー 484 kcal たん ぱ く 質 16.6 g 脂 質 18.6 g カル シ ウ ム 260 mg
25 （ 木 ）	ごはん 鶏の磯辺揚げ 温野菜 梅風味塩スープ	米、片栗粉、米粉、油、 パイ皮	牛乳、鶏肉、粉チーズ	わかめ、あおのり、ブロッコ リー、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン、うめ	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズパイ	エ ネ ル ギ ー 503 kcal たん ぱ く 質 19.9 g 脂 質 16.6 g カル シ ウ ム 221 mg
26 （ 金 ）	ごはん 千草焼き えのきのみそ汁 フルーツゼリー	米、砂糖、油、 フルーツゼリー	牛乳、卵、鶏ひき肉、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、しいた け、ひじき、ほうれんそう、え のき、わかめ、ねぎ、粉か てん	牛乳 プリッツ 牛乳かてん	エ ネ ル ギ ー 404 kcal たん ぱ く 質 16.4 g 脂 質 11.7 g カル シ ウ ム 187 mg
27 （ 土 ）	ごはん 鶏肉の野菜添え ごぼうスープ	米、油、砂糖、小麦粉、 バター	鶏肉、牛乳、生クリーム	たまねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、ごぼう、えのきたけ、 しょうが、ねぎ	ビスコ マロンロール	エ ネ ル ギ ー 400 kcal たん ぱ く 質 12.6 g 脂 質 10.8 g カル シ ウ ム 188 mg