



# 12月 給食献立表

令和4年

3歳未満児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	さわらの幽庵焼き ほうれん草のおひたし さつまいものみそ汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 甘辛せんべい 牛乳	普通牛乳・鮭・かつお節・米みそ	ビスコ・片栗粉・三温糖・さつまいも・米 甘辛せんべい	ゆず・ゆず・ほうれんそう・にんじん・はくさい えのきたけ・たまねぎ・温州みかん
2 金	キッズホイコーロー マカロニサラダ 厚揚げと小松菜の汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 カップヨーグルト 牛乳	普通牛乳・豚もも・米みそ・ツナ缶 厚揚げ・ヨーグルト	ミレービスケット・三温糖 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・米	キャベツ・たまねぎ・にんじん スイートコーン缶詰・こまつな・ぶなしめじ・りんご
3 土	カラフルピラフ チーズポテト しめじとわかめのみそ汁 りんご	牛乳 ビスコ 牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	普通牛乳・鶏ひき肉 バルメザンチーズ・高野豆腐・米みそ	ビスコ・有塩バター・米・じゃがいも ミレービスケット・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・さやいんげん スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・カットわかめ りんご
5 月	鮭の野菜あんかけ さつまいもの甘露煮 大根と油揚げのみそ汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 じゃが芋のボンデケー 牛乳	普通牛乳・さけ・油揚げ・米みそ バルメザンチーズ	ミレービスケット・片栗粉・さつまいも 三温糖・米・じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ピーマン 大根・りよくとんもやし・カットわかめ・りんご
6 火	肉豆腐 小松菜と白菜のおひたし かぼちゃとしめじのかきたま汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 牛乳 おからマフィン 牛乳	普通牛乳・牛かた・木綿豆腐・鶏卵 おから	ビスコ・三温糖・片栗粉・ごま・米 マーガリン・上白糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ・こまつな・はくさい カットわかめ・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ 温州みかん
7 水	ポテトオムレツ ペンネソテー かぶと豆腐のとろみ汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉 プロセスチーズ・ツナ缶・絹ごし豆腐	ミレービスケット・じゃがいも・ペンネ オリーブ油・片栗粉・米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ かぶ・かぶ・えのきたけ・カットわかめ・りんご
8 木	ふわふわだんご ブロッコリーのおひたし さつまいもとわかめの味噌汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 牛乳 カルビスヨーグルト 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・米みそ・ヨーグルト・カルビス	ビスコ・片栗粉・三温糖・さつまいも・米	たまねぎ・ほしひじき・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・はくさい・カットわかめ 温州みかん・みかん缶詰
9 金	さわらの照り焼き 豚肉と厚揚げの味噌煮 おつゆ麩としめじのかきたま汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 サラダせんべい 牛乳	普通牛乳・鮭・豚ひき肉・厚揚げ 米みそ・鶏卵	ミレービスケット・片栗粉・三温糖・麩 米・塩せんべい	さやいんげん・にんじん・はくさい・こまつな 大根・ぶなしめじ・りんご
10 土	ドライカレー ゆかりパスタ ほうれん草のおひたし りんご	ビスコ 牛乳 牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	普通牛乳・豚ひき肉	ビスコ・有塩バター・米 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・三温糖 ミレービスケット・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・ほうれんそう スイートコーン缶詰・りんご
12 月	鮭の味噌だれ 高野豆腐の卵とじ 豚汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 きなこちんすこう 牛乳	普通牛乳・さけ・米みそ・鶏卵 高野豆腐・豚もも肉・きな粉	ミレービスケット・三温糖・ごま油 片栗粉・さつまいも・米・薄力粉 調合油・上白糖	しょうが・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ こまつな・大根・ごぼう・ぶなしめじ・りんご
13 火	さつまいもの焼きコロッケ ブロッコリーのパスタ 豆腐とうすあげのみそ汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 牛乳 ツナチーズトースト 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・蒸し大豆 ツナ缶・絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ プロセスチーズ	ビスコ・さつまいも・パン粉・オリーブ油 スパゲッティ・米・食パン・マヨネーズ プロセスチーズ	たまねぎ・ほしひじき・ブロッコリー スイートコーン缶詰・えのきたけ・カットわかめ 温州みかん
14 水	豚肉のしょうがやき 切干大根の煮物 キャベツのかきたま汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 スイートポテト 牛乳	普通牛乳・豚かた・ロース・油揚げ 鶏卵	ミレービスケット・片栗粉・三温糖・米 さつまいも・上白糖	たまねぎ・しょうが・切干しいたけ にんじん・青ピーマン・キャベツ りよくとんもやし・大根・ぶなしめじ・りんご
15 木	さばのみぞれ煮 鶏ごぼうごはん 小松菜とコーンのおひたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ごはん みかん	ビスコ 牛乳 牛乳 ショートブレッド 牛乳	普通牛乳・まさば・鶏ひき肉・米みそ	ビスコ・三温糖・ごま・米・じゃがいも 調合油・上白糖・薄力粉	大根・ほしひじき・ごぼう・にんじん・こまつな スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 温州みかん
16 金	豚肉と厚揚げのカレー煮 五目大豆 白菜とわかめの味噌汁 ごはん	ミレービスケット 牛乳 パウムクーヘン 牛乳	普通牛乳・豚もも・厚揚げ 大豆ドライパック缶・米みそ	ミレービスケット・三温糖・片栗粉・米 厚切りしっとりパウムクーヘン	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・ほしひじき・にんじん 乾しいたけ・はくさい・西洋かぼちゃ カットわかめ
17 土	クリームシチュー ほうれん草のおひたし ごはん みかん	ビスコ 牛乳 牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	普通牛乳・鶏もも	ビスコ・じゃがいも・三温糖・米 ミレービスケット・鉄カルウエハース	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう スイートコーン缶詰・温州みかん
19 月	大豆入りハヤシライス さっぱりサラスパ みかん	ミレービスケット 牛乳 カップヨーグルト 牛乳	普通牛乳・牛もも・大豆ドライパック缶 ヨーグルト	ミレービスケット・じゃがいも・米 マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん スイートコーン缶詰・カットわかめ・温州みかん
20 火	マーボー丼 ほうれん草とツナの和え物 キャベツと揚げのかきたま汁 りんご	ビスコ 牛乳 牛乳 クリスマスッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 米みそ・ツナ缶・鶏卵・油揚げ	ビスコ・三温糖・片栗粉・米 無塩バター・薄力粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・にんじん・キャベツ りよくとんもやし・カットわかめ・りんご
21 水	クリスマスチキン ホワイトグラタン フライドポテト ブロッコリーのサラダ ツナコーンピザ ミルクパン カスタードパン パインパン オレンジパン	ヤクルト クリスマスケーキ 牛乳	ヤクルト・鶏手羽元・鶏もも・ウインナー 普通牛乳・プロセスチーズ ゴダーチーズ・ツナ缶	ごま油・片栗粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・有塩バター・薄力粉 パン粉・フライドポテト・マヨネーズ ビザ生地・ミルクパンニ カスタードパン・パインパン オレンジパン・ホールケーキ	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー にんじん・パプリカ・青ピーマン パン粉・スイートコーン缶詰・パインアップル缶詰 みかん缶詰・温州みかん
22 木	鮭のチーズパン粉焼き ツナのペンネ 白菜とかぼちゃのみそ汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 牛乳 おからかおにぎり 牛乳	普通牛乳・さけ・バルメザンチーズ ツナ缶・米みそ・かつお節	ビスコ・パン粉・オリーブ油・ペンネ・米 ごま	レモン・たまねぎ・はくさい・にんじん 西洋かぼちゃ・こねき・りんご
23 金	ハンバーグ 小松菜のおひたし コンソメスープ ごはん みかん	ミレービスケット 牛乳 おから焼きドーナツ 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・おから・ヨーグルト・きな粉	ミレービスケット・パン粉・三温糖・米 ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・こまつな・にんじん・西洋かぼちゃ キャベツ・温州みかん・レーズン
24 土	ひじきチャーハン さつまいもの甘露煮 えのきたけとわかめのすまし汁 みかん	ビスコ 牛乳 牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ビスコ・米・さつまいも・三温糖 ミレービスケット・鉄カルウエハース	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・青ピーマン えのきたけ・カットわかめ・温州みかん
26 月	鮭の照り焼き しゃきしゃきひじきサラダ 豆腐とえのきたけのかきたま汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 牛乳 さくさくサブレ 牛乳	普通牛乳・鮭・鶏卵・木綿豆腐	ミレービスケット・三温糖・片栗粉 マヨネーズ・米・薄力粉・上白糖 調合油・ごま	ほしひじき・れんこん・にんじん スイートコーン缶詰・えのきたけ・カットわかめ りんご
27 火	ねぎ塩豚丼 三色ナムル 白菜と玉ねぎのみそ汁 みかん	ビスコ 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも・米みそ	ビスコ・片栗粉・ごま・三温糖・ごま油 じゃがいも・米	長ねぎ・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ しょうが・刻みのり・ほうれんそう りよくとんもやし・はくさい・温州みかん
28 水	チキンカレーライス マカロニサラダ みかん	ミレービスケット 牛乳 牛乳 サラダせんべい 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ツナ缶	ミレービスケット・じゃがいも・調合油 米・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんじん スイートコーン缶詰・温州みかん

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
373 kcal	14.0 g	12.2 g	238 mg	1.8 mg	145 μg	0.20 mg	0.30 mg	22 mg

※こども園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。  
アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、



令和4年

# 12月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	木	さわらの函庵焼き ほうれん草のおひたし さつまいものみそ汁 ごはん みかん	甘辛せんべい 牛乳	鰯・かつお節・米みそ・普通牛乳	片栗粉・三温糖・さつまいも・米 甘辛せんべい	ゆず・ゆず・ほうれんそう・にんじん・はくさい えのきたけ・たまねぎ・温州みかん
2	金	キッズホイコーロー マカロニサラダ 厚揚げと小松菜の汁 ごはん りんご	カップヨーグルト 牛乳	豚もも・米みそ・ツナ缶・厚揚げ ヨーグルト・普通牛乳	三温糖・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ 米	キャベツ・たまねぎ・にんじん スイートコーン缶詰・こまつな・ぶなしめじ・りんご
3	土	カラフルピラフ チーズポテト しめじとわかめのみそ汁 りんご	牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	鶏ひき肉・バルメザンチーズ 高野豆腐・米みそ・普通牛乳	有塩バター・米・じゃがいも ミレービスケット・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・さやいんげん スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・カットわかめ りんご
5	月	鮭の野菜あんかけ さつまいもの甘露煮 大根と油揚げのみそ汁 ごはん りんご	じゃが芋のパンデケーキ 牛乳	さけ・油揚げ・米みそ バルメザンチーズ・普通牛乳	片栗粉・さつまいも・三温糖・米 じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ピーマン 大根・りよくとうもろやし・カットわかめ・りんご
6	火	肉豆腐 小松菜と白菜のおひたし かぼちゃとしめじのかきたま汁 ごはん みかん	おからマフィン 牛乳	牛かた・木綿豆腐・鶏卵・おから 普通牛乳	三温糖・片栗粉・ごま・米・マーガリン 上白糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ・こまつな・はくさい カットわかめ・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ 温州みかん
7	水	ポテトオムレツ ペンネソテー かぶと豆腐のとろみ汁 ごはん りんご	ゆかりおにぎり 牛乳	鶏卵・豚ひき肉・プロセスチーズ ツナ缶・絹ごし豆腐・普通牛乳	じゃがいも・ペンネ・オリーブ油 片栗粉・米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ かぶ・かぶ・えのきたけ・カットわかめ・りんご
8	木	ふわふわだんご ブロッコリーのおひたし さつまいもとわかめの味噌汁 ごはん みかん	カルピスヨーグルト 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ・米みそ ヨーグルト・カルピス・普通牛乳	片栗粉・三温糖・さつまいも・米	たまねぎ・ほしひじき・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・はくさい・カットわかめ 温州みかん・みかん缶詰
9	金	さわらの照り焼き 豚肉と厚揚げの味噌煮 おつゆととしめじのかきたま汁 ごはん りんご	サラダせんべい 牛乳	鰯・豚ひき肉・厚揚げ・米みそ・鶏卵 普通牛乳	片栗粉・三温糖・麩・米・塩せんべい 普通牛乳	さやいんげん・にんじん・はくさい・こまつな 大根・ぶなしめじ・りんご
10	土	ドライカレー ゆかりパスタ ほうれん草のおひたし りんご	牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	豚ひき肉・普通牛乳	有塩バター・米・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・三温糖・ミレービスケット 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・ほうれんそう スイートコーン缶詰・りんご
12	月	鮭の味噌だれ 高野豆腐の卵とじ 豚汁 ごはん りんご	きなこちんすこう 牛乳	さけ・米みそ・鶏卵・高野豆腐 豚もも肉・きな粉・普通牛乳	三温糖・ごま油・片栗粉・さつまいも 米・薄力粉・調合油・上白糖	しょうが・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ こまつな・大根・ごぼう・ぶなしめじ・りんご
13	火	さつまいもの焼きコロッケ ブロッコリーのパスタ 豆腐とうすあげのみそ汁 ごはん みかん	ツナチーズトースト 牛乳	豚ひき肉・蒸し大豆・ツナ缶 絹ごし豆腐・油揚げ・米みそ プロセスチーズ・普通牛乳	さつまいも・パン粉・オリーブ油 スパゲッティ・米・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・ほしひじき・ブロッコリー スイートコーン缶詰・えのきたけ・カットわかめ 温州みかん
14	水	豚肉のしょうがやき 切干大根の煮物 キャベツのかきたま汁 ごはん りんご	スイートポテト 牛乳	豚かた・ローズ・油揚げ・鶏卵 普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・さつまいも 上白糖	たまねぎ・しょうが・切干しいたけ・こん にんじん・青ピーマン・キャベツ りよくとうもろやし・大根・ぶなしめじ・りんご
15	木	さばのみぞれ煮 鶏ごぼうごはん 小松菜とコーンのおひたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ごはん みかん	ショートブレッド 牛乳	まさば・鶏ひき肉・米みそ・普通牛乳	三温糖・ごま・米・じゃがいも・調合油 上白糖・薄力粉	大根・ほしひじき・ごぼう・にんじん・こまつな スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 温州みかん
16	金	豚肉と厚揚げのカレー煮 五目大豆 白菜とわかめの味噌汁 ごはん	バウムクーヘン 牛乳	豚もも・厚揚げ・大豆ドライバック缶 米みそ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米 厚切りしっとりバウムクーヘン	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・ほしひじき・にんじん 乾しいたけ・はくさい・西洋かぼちゃ カットわかめ
17	土	クリームシチュー ほうれん草のおひたし ごはん みかん	牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	鶏もも・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・米 ミレービスケット・鉄カルウエハース	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう スイートコーン缶詰・温州みかん
19	月	大豆入りハヤシライス さっぱりサラスパ みかん	カップヨーグルト 牛乳	牛もも・大豆ドライバック缶・ヨーグルト 普通牛乳	じゃがいも・米・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・ごま油	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん スイートコーン缶詰・カットわかめ・温州みかん
20	火	マーボー丼 ほうれん草とツナの和え物 キャベツと揚げのかきたま汁 りんご	クリスマスクッキー 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・米みそ・ツナ缶 鶏卵・油揚げ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・無塩バター 薄力粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・にんじん・キャベツ りよくとうもろやし・カットわかめ・りんご
21	水	クリスマスチキン ホワイトグラタン フライドポテト ブロッコリーのサラダ ツナコーンピザ ミルクパン カスタードパン パインパン オレンジパン フルーツの盛り合わせ	クリスマスケーキ 牛乳	鶏手羽元・鶏もも・ウインナー 普通牛乳・プロセスチーズ ゴーダチーズ・ツナ缶	ごま油・片栗粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・有塩バター・薄力粉 パン粉・フライドポテト・マヨネーズ ピザ生地・ミルクパンミニ カスタードパン・パインパン オレンジパン・ホールケーキ	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー にんじん・パプリカ・青ピーマン スイートコーン缶詰・パインアップル缶詰 みかん缶詰・温州みかん
22	木	鮭のチーズパン粉焼き ツナのペンネ 白菜とかぼちゃのみそ汁 ごはん りんご	おかかおにぎり 牛乳	さけ・バルメザンチーズ・ツナ缶 米みそ・かつお節・普通牛乳	パン粉・オリーブ油・ペンネ・米・ごま	レモン・たまねぎ・はくさい・にんじん 西洋かぼちゃ・こねぎ・りんご
23	金	ハンバーグ 小松菜のおひたし コンソメスープ ごはん みかん	おから焼きドーナツ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 木綿豆腐・おから・ヨーグルト・きな粉	パン粉・三温糖・米 ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・こまつな・にんじん・西洋かぼちゃ キャベツ・温州みかん・レーズン
24	土	ひじきチャーハン さつまいもの甘露煮 えのきたけとわかめのみそ汁 みかん	牛乳 ミレービスケット 鉄カルウエハース	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・さつまいも・三温糖 ミレービスケット・鉄カルウエハース	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・青ピーマン えのきたけ・カットわかめ・温州みかん
26	月	鮭の照り焼き シャキシャキひじきサラダ 豆腐とえのきたけのかきたま汁 ごはん りんご	さくさくサブレ 牛乳	鰯・鶏卵・木綿豆腐・普通牛乳	三温糖・片栗粉・マヨネーズ・米 薄力粉・上白糖・調合油・ごま	ほしひじき・れんこん・にんじん スイートコーン缶詰・えのきたけ・カットわかめ りんご
27	火	ねぎ塩豚丼 三色ナムル 白菜と玉ねぎのみそ汁 みかん	わかめおにぎり 牛乳	豚もも・米みそ・普通牛乳	片栗粉・ごま・三温糖・ごま油 じゃがいも・米	長ねぎ・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ しょうが・刻みのり・ほうれんそう りよくとうもろやし・はくさい・温州みかん
28	水	チキンカレーライス マカロニサラダ みかん	サラダせんべい 牛乳	鶏もも・ツナ缶・普通牛乳	じゃがいも・調合油・米 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんじん スイートコーン缶詰・温州みかん

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
496 kcal	19.3 g	16.0 g	325 mg	2.8 mg	193 μg	0.28 mg	0.40 mg	28 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。

※こども園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。  
アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。