



令和3年

12月

3歳未満児献立表



ひかり隣保館保育園

日 曜	献立名	材 料 名				おやつ	栄 養 価	
		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	調味料など			
1 水	ご飯 鮭のチーズ焼き ひじきのマリネ エリンギと人参のソテー スープ (キャベツ・ベーコン) ぶどう寒天	米/上白糖/油/薄力粉/バター	鮭/チーズ/ひじき/ハム/ベーコン/寒天/牛乳/たまご	赤ピーマン/きゅうり/もやし/コーン/にんじん/エリンギ/キャベツ/ぶどうジュース	塩 醤油 みりん 酢 コンソメ ベーキングパウダー	牛乳 カトルカール	433 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.0 g	
2 木	スパゲッティナポリタン ビーンズサラダ フライドポテト スープ (ほうれん草・コーン) グレープフルーツ	スパゲッティ/油/マヨドレ/じゃがいも/お好み焼き粉	豚肉/いんげんまめ/大豆/チーズ/脱脂粉乳/あおのり/牛乳/たまご	ピーマン/玉葱/黄ピーマン/きゅうり/にんじん/キャベツ/ほうれん草/コーン/グレープフルーツ	ケチャップ トマトピューレ 塩 酢 コンソメ ソース	牛乳 お好み焼き	474 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g	
3 金	ご飯 ゆで豚肉のおろしソースがけ 小松菜のごまおひたし きんぴらごぼう みそ汁 (豆腐・わかめ) オレンジ	米/上白糖/ごま/ごま油/薄力粉/油	豚肉/かつお節/豆腐/わかめ/牛乳/脱脂粉乳	赤ピーマン/だいこん/こまつな/キャベツ/にんじん/ごぼう/さやいんげん/オレンジ	かつおだし 醤油 酒 みそ 栄養だし ベーキングパウダー	牛乳 ミルクかりんとう	425 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.1 g	
6 月	そぼろ丼 もやしと鶏肉の和え物 さつまいもの甘煮 みそ汁 (キャベツ・油揚げ) りんご	米/上白糖/油/さつまいも/薄力粉	脱脂粉乳/豚肉/凍り豆腐/たまご/鶏肉/油揚げ/牛乳	玉葱/こねぎ/もやし/ぶなしめじ/きゅうり/キャベツ/りんご	醤油 かつおだし 酢 塩 みそ 栄養だし ベーキングパウダー	牛乳 蒸しパン	455 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.1 g	
7 火	ご飯 和風ハンバーグ 大根とカニカマのマヨネーズ和え 根菜の煮物 みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ) みかん	米/パン粉/上白糖/かたくり粉/マヨドレ/油/じゃがいも/ホットケーキミックス	豚肉/豆腐/ひじき/脱脂粉乳/牛乳/かに風味かまぼこ/ウィナー	玉葱/こねぎ/だいこん/黄ピーマン/にんじん/たけのこ/ごぼう/れんこん/さやいんげん/椎茸/みかん	塩 かつおだし 醤油 みりん 酢 酒 みそ 栄養だし ケチャップ	牛乳 アメリカンドック	459 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g	
8 水	ご飯 鱈の天ぷら ほうれん草のおかか和え 五目煮 かきたま汁 グレープフルーツ	米/薄力粉/油/上白糖/こんにやく/バター/ごま	鱈/かつお節/大豆/さつま揚げ/ひじき/たまご/牛乳/きな粉/脱脂粉乳	ほうれん草/にんじん/だいこん/さやいんげん/グレープフルーツ	塩 醤油 みりん かつおだし ベーキングパウダー	牛乳 きなこクッキー	440 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.4 g	
9 木	ご飯 チキンソテー キャロットグラッセ パインサラダ コーンチャウダー バナナ	米/バター/上白糖/油/薄力粉/食パン	鶏肉/牛乳/練乳	にんじん/パイナップル/きゅうり/キャベツ/コーン/コーンクリーム缶/玉葱/バナナ	塩 酢 コンソメ	牛乳 練乳トースト	460 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.2 g	
10 金	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツと人参の浅漬け 卵の花 すまし汁 (ふ・こねぎ) オレンジ	米/さつまいも/油/ふ/じゃがいも/薄力粉/上白糖	豚肉/おから/鶏肉/牛乳	しょうが/キャベツ/にんじん/こねぎ/ごぼう/しいたけ/れんこん/オレンジ	醤油 酒 塩 かつおだし みそ みりん	牛乳 みそポテト	450 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.6 g	
13 月	ハヤシライス かぶのソテー マカロニサラダ スープ (ほうれん草・エリンギ) りんご	米/油/マカロニ/マヨドレ/上白糖/薄力粉/強力粉	豚肉/脱脂粉乳/ベーコン/牛乳/あおのり	玉葱/マッシュルーム/ぶなしめじ/かぶ/にんじん/キャベツ/きゅうり/ほうれん草/エリンギ/りんご	デミグラスソース ハヤシルウ 塩 コンソメ ベーキングパウダー	牛乳 あおのりせんべい	448 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g	
14 火	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 白菜の塩昆布和え れんこんの磯辺揚げ みそ汁 (豆腐・なめこ) みかん	米/上白糖/ごま油/ごま/かたくり粉/油/薄力粉/バター	豚肉/塩昆布/あおのり/豆腐/牛乳/たまご/脱脂粉乳	だいこん/にんじん/こねぎ/はくさい/れんこん/なめこ/みかん	醤油 塩 みそ 栄養だし ベーキングパウダー 重曹	牛乳 甘食	452 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.2 g	
15 水	ご飯 はんぺんフライ ミルクサラダ 南瓜の甘煮 みそ汁 (わかめ・油揚げ) バナナ	米/薄力粉/パン粉/油/マヨドレ/ごま/上白糖/食パン/バター	はんぺん/ひじき/魚肉ソーセージ/脱脂粉乳/牛乳/わかめ/油揚げ/チーズ	ほうれん草/切干しだいこん/にんじん/かぼちゃ/バナナ	ソース 醤油 みりん 酢 みそ 塩 栄養だし かつおだし	牛乳 サンドイッチ (チーズ)	446 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.6 g	
16 木	<誕生会>ご飯 ミートボールトマトソース マッシュポテト ベジタブルソテー スープ (キャベツ・玉ねぎ) オレンジ	米/パン粉/かたくり粉/上白糖/じゃがいも/バター/油/薄力粉	豚肉/豆腐/凍り豆腐/牛乳/脱脂粉乳/たまご/生クリーム	玉葱/パセリ/さやいんげん/にんじん/コーン/キャベツ/オレンジ	酒 塩 ケチャップ 醤油 コンソメ ベーキングパウダー	牛乳 ふわふわパンケーキ	430 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.3 g	
17 金	塩ラーメン 春巻 チンゲン菜とハムの炒め物 グレープフルーツ	蒸し中華めん/ごま油/春巻きの皮/はるさめ/上白糖/かたくり粉/油/薄力粉/バター	なると/豚肉/ハム/牛乳/ヨーグルト/脱脂粉乳	コーン/ほうれん草/ピーマン/にんじん/玉葱/もやし/たけのこ/椎茸/チンゲン菜/グレープフルーツ/いちごジャム	塩ラーメンの素 醤油 コンソメ 酒 塩 ベーキングパウダー	牛乳 スコーン いちごジャム添え	460 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g	

令和3年

12月

3歳未満児献立表

ひかり隣保館保育園

日 曜	献立名	材 料 名				おやつ	栄 養 価	
		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	調味料など			
20 月	ご飯 コロッケ 千切りキャベツ にんじんしりしり 豚汁 みかん	米/じゃがいも/薄力粉/パン粉/油/上白糖/ごま/かたくり粉	豚肉/たまご/脱脂粉乳/ツナ/豆腐/牛乳	玉葱/キャベツ/にんじん/もやし/ごぼう/だいこん/はくさい/ねぎ/みかん	塩 ソース 醤油 塩 みそ	牛乳 ごまボーロ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	452 kcal 15.4 g 14.5 g 1.3 g
21 火	ご飯 ひき肉と白菜の重ね蒸し 根菜のツナマヨ焼き もやしときゅうりの酢の物 みそ汁(豆腐・ねぎ) りんご	米/かたくり粉/上白糖/マヨドレ/食パン	豚肉/ツナ/チーズ/豆腐/牛乳/ヨーグルト	玉葱/しいたけ/しょうが/はくさい/赤ピーマン/こねぎ/ごぼう/れんこん/パセリ/きゅうり/もやし/ねぎ/りんご/ママーレード	塩 醤油 酒 かつおだし 酢 みそ 栄養だし	牛乳 ヨーグルトトースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	446 kcal 16.7 g 14.4 g 1.3 g
22 水	<冬至>炊き込みご飯 鮭の照り焼き れんこんのきんぴら 人参といんげんのごま和え かぼちゃ汁 グレープフルーツ	米/さといも/上白糖/ごま/ごま油/ホットケーキミックス/バター/油/粉糖	豚肉/かまぼこ/鮭/豆腐/油揚げ/牛乳/たまご	にんじん/しいたけ/れんこん/さやいんげん/かぼちゃ/こねぎ/グレープフルーツ	かつおだし 塩 醤油 酒 みりん みそ	牛乳 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	452 kcal 16.9 g 15.6 g 1.8 g
23 木	納豆丼 もやしと豆苗の卵炒め さつまいもの白和え みそ汁(大根・油揚げ) バナナ	米/油/上白糖/さつまいも/ごま	納豆/あおのり/たまご/豆腐/油揚げ/牛乳/寒天/カルピス	とうもろこし/もやし/ほうれんそう/にんじん/だいこん/バナナ	かつおだし 醤油 酒 塩 みそ 栄養だし	牛乳 カルピス寒天	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	442 kcal 15.1 g 10.5 g 1.2 g
24 金	<クリスマス> ミルクちぎりパン・ツナマヨ添え ポテトミートグラタン コールスローサラダ ほうれん草のソテー スープ(人参・水菜)、オレンジ	強力粉/上白糖/バター/マヨドレ/じゃがいも/薄力粉/油/チョコレート	牛乳/ツナ/豚肉/チーズ/脱脂粉乳/たまご/ホイップクリーム	玉葱/キャベツ/赤ピーマン/きゅうり/コーン/ほうれんそう/にんじん/みずな/オレンジ	塩 ドライイースト ソース トマトピューレ ケチャップ ココア コンソメ 酢	牛乳 ブッシュドノエル	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	471 kcal 15.7 g 18.8 g 1.3 g
27 月	ドライカレー グリーンサラダ コーンソテー スープ(かぶ・ベーコン) りんご	米/油/バター/薄力粉/上白糖/ごま油/ごま	豚肉/チーズ/ベーコン/牛乳/たまご	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/コーン/かぶ/りんご	ケチャップ 酒 カレー粉 塩 カレールウ ソース 醤油 酢 コンソメ ベーキングパウダー	牛乳 中華風蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	443 kcal 14.4 g 15.3 g 1.6 g
28 火	肉うどん ごぼうの甘辛揚げ 小松菜と油揚げの和え物 フルーツヨーグルト	うどん/上白糖/かたくり粉/油/ごま/ごま油/米	豚肉/油揚げ/ヨーグルト/チーズ/かつお節	こねぎ/ごぼう/こまつな/もやし/にんじん/しいたけ/黄桃缶/バナナ/みかん缶	醤油 かつおだし みりん 塩 酢 麦茶	麦茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	426 kcal 13.3 g 11.0 g 1.4 g
月平均栄養価						エネルギー 448 kcal 脂質 14.6 g	タンパク質 15.7 g 食塩相当量 1.4 g	

*食材購入の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

- *保育園で提供する魚は、鮭、小魚、鱈、かじきまぐろ、さば、しらす、ホキ、カレイ、赤魚です。
- *保育園で提供する果物はオレンジ、グレープフルーツ、甘夏、はっさく、いよかん、パイナップル、バナナ、みかん、黄桃、メロン、いちご、すいか、りんご、梨、柿、ぶどうの中から旬のものなどを出します。
- *保育園では卵乳無しのマヨネーズ(マヨドレ)を使用しています。
- *保育園では卵乳無しのパン粉を使用しています。
- *保育園では卵乳無しのホットケーキミックスを使用しています。
- *保育園では卵乳無しのコンソメを使用しています。
- *12月の時間外軽食はおにぎり(ゆかり、なめし、おかか、青のり、ごま、のりたまふりかけ、おかかふりかけ、鮭ふりかけ)又はパンです。麦茶が付きまます。

