

2023年12月

献立表

アルテ子どもと木幼稚園

日／曜	献立名	午前（乳児のみ）	材料名				栄養価	
		3時おやつ	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	調味料	幼児	乳児
1・15 金	ひじきご飯 さばのみそ煮 はくさいの炒め物 すまし汁(だいこん・チンゲン菜)	牛乳 牛乳 ジャムサンド(いちご)	米、食パン、砂糖、油	牛乳、さば、淡色みそ	バナナ、はくさい、にんじん、だいこん、ブロッコリー、チンゲンサイ、いちごジャム、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	495 435 kcal 19.9 18.1 g 15.3 14.6 g 190 222 mg
2・16 土	ご飯 鶏の甘辛焼き キャベツとにんじんのコーンサラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	ヨーグルト せんべい	米、砂糖、油	ヨーグルト、鶏もも肉、油揚げ、淡辛みそ	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、コーン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 363 kcal 18.4 15.6 g 8.8 7.4 g 143 134 mg
4・18 月	チキンカレー ごぼうのハムサラダ すまし汁(しめじ・にんじん)	牛乳 牛乳 ココアお麴ラスク	米、じゃがいも、油、焼酎、小麦粉、無塩バター、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉、ハム	にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、コーン、トマトピューレ、にんにく	かつおだし汁、中濃ソース、みりん、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	506 419 kcal 18.6 15.6 g 18.1 15.4 g 172 164 mg
5・19 火	ご飯 かれいの煮つけ こまつなともやしのごま和え みそ汁(生揚げ・玉ねぎ)	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、かれい、豆乳、生揚げ、淡色みそ	バナナ、こまつな、もやし、たまねぎ、コーン、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	490 431 kcal 21.6 19.4 g 12.5 12.4 g 316 323 mg
6・20 水	ロールパン マスカットゼリー ポークビーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ(にんじん・キャベツ)	牛乳 牛乳 しらすとこまつなのごはん	ロールパン、じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ゆで大豆、しらす干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶詰、こまつな、ピーマン、ごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、洋風だしの素、食塩、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	508 455 kcal 23.2 20.9 g 16.0 15.3 g 229 254 mg
7・21 木	ご飯 りんご 鮭のきのこあんかけ かぶのわかめ和え みそ汁(ねぎ・かぼちゃ)	牛乳 牛乳 大学芋	さつまいも、米、砂糖、揚げ油、片栗粉、油	牛乳、さけ、淡色みそ	りんご、たまねぎ、かぶ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	501 440 kcal 19.4 17.6 g 11.9 12.0 g 204 234 mg
8 金 冬至メニュー	ご飯 みかん 鶏肉の照り焼き れんこんとにんじんのコーン金平 豚汁	牛乳 牛乳 かぼちゃケーキ	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉、豆乳、淡色みそ、油揚げ	みかん、れんこん、にんじん、だいこん、ほうれんそう、かぼちゃ、コーン、ごぼう、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	612 530 kcal 24.4 21.6 g 21.3 19.5 g 225 251 mg
9・23 土	ご飯 中華丼 彩りサラダ わかめスープ	牛乳 牛乳 五平餅	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、しめじ、もやし、ねぎ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	628 505 kcal 20.4 16.5 g 10.5 8.5 g 165 136 mg
11 月	ご飯 ぶりだいこん 金平ごぼう みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 牛乳 さつまいもケーキ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、油	牛乳、ぶり、豆乳、淡色みそ	ごぼう、だいこん、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	545 475 kcal 20.0 18.2 g 17.7 16.6 g 215 243 mg
12・26 火	わかめご飯 鶏と玉ねぎの塩炒め ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(えのき・ごぼう)	牛乳 牛乳 チーズマフィン	米、ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、挽きわり納豆、淡色みそ、粉チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、コーン、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	491 432 kcal 21.6 19.4 g 16.5 15.6 g 250 271 mg
13・27 水	ミートスパゲッティー キャベツとツナのサラダ コンソメスープ(かぶ・ベーコン)	牛乳 牛乳 たこ焼き風おにぎり	スパゲティ、米、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、ツナ水煮缶、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	511 448 kcal 21.3 19.1 g 16.1 15.3 g 184 217 mg
14・28 木	ご飯 マスカットゼリー 豆腐チャンブル さといものごまがらめ みそ汁(はくさい・にら)	牛乳 牛乳 きな粉入り蒸しパン	米、さといも、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉、豆乳、淡色みそ、きな粉	こまつな、はくさい、にら、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	545 484 kcal 23.3 21.0 g 15.9 15.1 g 296 309 mg
22 金 お誕生日会	ベーグル 鶏むねのから揚げ はくさいのコールスロー コンソメスープ(さつまいも・ほうれん草)	牛乳 牛乳 みかんケーキ	ベーグル、小麦粉、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、揚げ油、マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉、豆乳、ホイップクリーム	はくさい、みかん缶、ほうれんそう、にんじん、コーン、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	561 436 kcal 22.4 18.5 g 20.3 18.1 g 203 231 mg
25 月 クリスマス	乳不使用ロールパン カレーパスタ ミートローフ オニオンスープ ポテト りんご ブロッコリー	牛乳 牛乳 フルーツシュークリーム	乳不使用ロールパン、じゃがいも、スパゲティ、パン粉、片栗粉、油、シュークリーム生地、粉糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ホイップクリーム、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、りんご、フルーツ、ブロッコリー、にんじん、コーン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、洋風だしの素、カレー粉、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	665 558 kcal 29.3 25.0 g 31.0 26.6 g 265 266 mg

献立の平均栄養価

以上児
未満児

鉄分 2.0mg
鉄分 1.6mg

エネルギー 524Kcal
エネルギー 450Kcal

蛋白質 21.3g
蛋白質 18.7g

脂質 15.6g
脂質 14.3g

カルシウム 217mg
カルシウム 230mg

※食材の納入状況により献立が変更する場合があります。