2026年12月　　# 献　立　表　　アルテ子どもと木幼保園

日／曜	献立名	午前おやつ / 午後おやつ	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	栄養価 完了期・乳児	栄養価 幼児	
1・15 火	ご飯　みかん カレイの煮つけ 卵の花・ゆでブロッコリー じゃがいものみそ汁	牛乳 牛乳 りんごのケーキ	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、かれい、おから、豆乳、鶏ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	りんご、みかん、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、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	468 20.4 12.3 219	571 kcal 25.0 g 14.7 g 243 mg
2・16 水	ご飯　バナナ 鶏肉と甘辛煮 はくさいのコールスローサラダ 麩とだいこんのすまし汁	牛乳 牛乳 焼きいも	さつまいも、米、三温糖、揚げ油、片栗粉、焼ふ、オリーブ油	牛乳、鶏肉	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、コーン、きゅうり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、りんご酢、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 16.6 9.8 179	507 kcal 19.6 g 11.3 g 190 mg
3・17 木	ご飯　りんご 炒り豆腐 かぶの甘酢漬け なすと揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 マカロニのトマト煮	米、マカロニ、三温糖、油、片栗粉、小麦粉、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、淡色みそ、油揚げ、粉チーズ、いわし(煮干し)	りんご、きゅうり、かぶ、たまねぎ、にんじん、トマト缶詰、なす、かぶ・葉、干ししいたけ	しょうゆ、酢、本みりん、ケチャップ、コンソメ（減塩）、中濃ソース、食塩、おろしにんにく、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 18.0 13.7 233	526 kcal 21.6 g 16.3 g 260 mg
4・18 金	ハヤシライス 切り干し大根のマヨサラダ ヨーグルト	牛乳 牛乳 ジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、油、小麦粉、マヨドレ、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、ちくわ、豆乳	たまねぎ、にんじん、いちごジャム、切り干しだいこん、きゅうり、トマト缶詰	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、ハヤシルウ、しょうゆ、コンソメ（減塩）、食塩、おろしにんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	542 21.5 17.2 278	645 kcal 24.9 g 20.2 g 290 mg
19 土	そぼろ丼 かぼちゃの含め煮 厚揚げのみそ汁 ゼリー	牛乳 バナナホットケーキ	米、ホットケーキ粉、三温糖、油、無塩バター、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、淡色みそ	ゼリー、かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、ほうれんそう、カットわかめ	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	480 16.8 14.1 152	636 kcal 22.9 g 19.5 g 240 mg
7 月	ご飯　オレンジ 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜のごま和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳 牛乳 関西風うどん	ゆでうどん、米、三温糖	牛乳、豚肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、はくさい、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	376 17.4 9.1 233	451 kcal 20.8 g 10.3 g 256 mg
21 月 お誕生日会	中華風あんかけ焼きそば 大学芋 だいこんの中華スープ みかん	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ（ヨーグルトケーキ）	焼きそばめん、さつまいも、ホットケーキ粉、ホイップクリーム、三温糖、グラニュー糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)	みかん、はくさい、だいこん、みかん缶、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ、黒ごま、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 13.5 13.1 213	475 kcal 17.0 g 13.2 g 239 mg
8 火	ご飯　りんご 鶏肉のゆずみそ焼き ひじきの煮物 豆腐とかぶのすまし汁	牛乳 牛乳 スイートパンプキン	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ	かぼちゃ、りんご、かぶ、にんじん、かぶ・葉、いんげん、ひじき、ゆず果汁、ゆず果皮	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 17.0 16.0 195	552 kcal 20.2 g 19.0 g 230 mg
22 火 冬至	ご飯　りんご 鶏肉のゆずみそ焼き ひじきの煮物 豆腐とかぶのすまし汁	牛乳 牛乳 スイートパンプキン・あんこ添え	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ	かぼちゃ、りんご、かぶ、にんじん、かぶ・葉、いんげん、ひじき、ゆず果汁、ゆず果皮	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 17.0 16.0 195	552 kcal 20.2 g 19.0 g 230 mg
9・23 水	ご飯　バナナ 和風おろしハンバーグ ちくわとブロッコリーしょうゆサラダ 麩とチンゲン菜のみそ汁	牛乳 牛乳 揚げパン（ココアシュガー）	米、ロールパン（乳）、パン粉、揚げ油、グラニュー糖、三温糖、ごま油、焼ふ、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、淡色みそ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、チンゲンサイ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	521 19.3 18.8 212	614 kcal 23.1 g 20.9 g 232 mg
10 木 郷土料理 山形県	ご飯　みかん 鶏肉のねぎ焼き だし 芋煮汁	牛乳 牛乳 ふもち（蒸しぱん）	米、小麦粉、さといも、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、かつお節	みかん、きゅうり、にんじん、なす、だいこん、ねぎ、たまねぎ、ごま、しそ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 18.5 10.7 183	516 kcal 22.4 g 12.2 g 196 mg
24 木 クリスマス会	コッペパン ミートボールシチュー キャベツとツナのサラダ カラフルゼリー	牛乳 牛乳 シュークリーム	ロールパン、じゃがいも、ホイップクリーム、小麦粉、油、無塩バター、三温糖、オリーブ油、粉糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ツナ水煮缶、卵、生クリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんごジュース、ぶどうジュース、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、みかん缶、粉かんてん	かつおだし汁、ケチャップ、酢、食塩、ワイン（白）、おろしにんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	489 19.6 28.2 184	658 kcal 25.8 g 35.7 g 200 mg
11・25 金	ご飯　バナナ 鮭の塩こうじ焼き そぼろ納豆 はくさいの豆乳みそ汁	牛乳 牛乳 みかんゼリー クラッカー	米、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、豆乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、淡色みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	オレンジジュース、バナナ、こまつな、にんじん、みかん缶、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、粉かんてん、ごま	塩こうじ、酒、しょうゆ、本みりん、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 22.4 11.2 217	515 kcal 27.4 g 14.0 g 234 mg
12・26 土	チキンドリア ポトフ ゼリー	牛乳 マカロニきな粉	ゼリー、米、マカロニ、じゃがいも、小麦粉、バター、三温糖、油、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏肉、きな粉、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	かつおだし汁、コンソメ（減塩）、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	447 14.7 12.7 151	628 kcal 22.3 g 19.6 g 255 mg
14・28 月	ご飯　バナナ 松風焼き 大根さっぱり和え 小松菜のすまし汁	牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米、三温糖、パン粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ	バナナ、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ごま、こんぶ（だし用）、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、りんご酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 15.3 9.6 196	499 kcal 18.7 g 11.4 g 221 mg

献立の平均栄養価　以上児　エネルギー　559kcal　たんぱく質22.4ｇ　脂質16.8ｇ　鉄分2.0㎎　カルシウム243㎎
未満児　エネルギー　453kcal　たんぱく質18.1ｇ　脂質13.8ｇ　鉄分2.0㎎　カルシウム205㎎

※食材の納入状況により献立を変更する場合があります。
※完了期食は咀嚼力に合わせて献立を変更する場合があります。
※24日ロールパン、焼きそばめん、ちくわ、ハム、ベーコンは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。
※4・18日の食パンと9・28日ロールパンは乳製品が原材料に含まれます。