

# 令和3年 12月 献立表 (未満児)



高木保育園

日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			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		
1	水	エネルギー 593 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.5 g カルシウム 240 mg	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ 果物	じゃがいも、油、砂糖、米、押麦	牛乳、牛肉(もも)、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマトジュース缶、コーン(冷凍)	牛乳 カステラ	
2	木	エネルギー 519 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 24.8 g カルシウム 182 mg	ごはん 豆腐のてまり揚げ れんこんサラダ トマト	砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉、ごま、米、押麦	押し豆腐、生クリーム、牛乳、ツナ油漬缶、ゼラチン	トマト、きゅうり、れんこん、たまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン、にんじん、ジャム	牛乳 お茶 パンナコッタ	
3	金	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 370 mg	ごはん 魚のマヨネーズ焼き きのおから煮 はくさいのみそ汁	さつまいも、系こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、米、押麦	牛乳、魚切り身、おから、みそ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	はくさい、たまねぎ、まいたけ、しめじ、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 牛乳 ふかし芋	
4	土	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 257 mg	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 青菜のごまあえ	砂糖、油、すりごま、片栗粉、米、押麦	牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ	かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳 牛乳 ビスケット	
5	日							
6	月	エネルギー 661 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 29.1 g カルシウム 238 mg	ごはん 一口カツ はくさいのおかかあえ トマト	小麦粉、砂糖、パン粉、油、米、押麦	牛乳、豚肉(カツ用)、バター、ちくわ、卵、削りぶし	はくさい、トマト、きゅうり	牛乳 牛乳 手作りクッキー	
7	火	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 139 mg	ごはん 焼き魚 野菜炒め さといものみそ汁	洗いさといも、油、米、押麦	魚切身、木綿豆腐、みそ、ベーコン、煮干し(だし用)	もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ(乾)	フルーツ豆乳 お茶 フルーツゼリー	
8	水	エネルギー 672 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 21.8 g カルシウム 386 mg	ごはん マーボー豆腐 キャベツのごま酢あえ 果物	ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、米、押麦、すりごま	牛乳、木綿豆腐、合挽肉、かまぼこ、脱脂粉乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳 牛乳 かぼちゃドーナツ	
9	木	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.6 g カルシウム 310 mg	ごはん 鶏つくね煮込みハンバーグ リョネーズポテト けんちん汁	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、米、押麦	牛乳、鶏ひき肉、焼き豆腐、卵、ベーコン、煮干し(だし用)、凍り豆腐、削りぶし(だし用)	たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ささがきごぼう、ねぎ、しょうが	牛乳 牛乳 サブシ	
10	金	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 232 mg	ごはん 高野豆腐の挽き肉かけ 青菜とウィンナーの炒めもの 果物	米、押麦、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、ウィンナー、凍り豆腐、鶏もも肉、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	みかん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ささがきごぼう、干しいたけ、ねぎ、昆布(だし用)	牛乳 お茶 しょうゆ飯	
11	土	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.9 g カルシウム 275 mg	ごはん 華風炒め もやしの酢物	ビーフン、油、砂糖、ごま油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)	もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、干しいたけ	牛乳 牛乳 チーズパン	
12	日							
13	月	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 348 mg	ごはん おでん 青菜とちりめんのあえもの トマト	じゃがいも、砂糖、米、押麦	牛乳、卵、鶏もも肉、厚揚げ、ちくわ、ウィンナー、ちりめん	ごまつな、トマト、だいこん、もやし	牛乳 牛乳 コーンスナック	
14	火	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 26.0 g カルシウム 341 mg	ごはん 魚のてんぷら ひじきのごまネーズ 豆腐とたまねぎのみそ汁	マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、すりごま、米、押麦	牛乳、魚切身、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、干しひじき、ねぎ	牛乳 牛乳 かりんとう	
15	水	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 181 mg	ロールパン クリームシチュー グリーンフレンチサラダ 果物	米、じゃがいも、油、砂糖、ロールパン	鶏もも肉、牛乳、さけ(塩)、ロールスハム	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、トマト、レタス、にんじん、だいこん(葉)、しめじ	牛乳 お茶 鮭と青菜のおにぎり	
16	木	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 214 mg	ごはん ぶりだいこん わかめときゅうりの酢物 卵とチンゲンサイのスープ	さつまいも、米粉、油、砂糖、米、押麦	ぶり(切身)、卵、かにかまぼこ、煮干し(だし用)	だいこん、きゅうり、しめじ、チンゲンサイ、わかめ(乾)、しょうが	牛乳 お茶 さつまいもの天ぷら	

※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

( 基本献立作成者：松山市保育・幼稚園課 栄養士 )

日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	午後おやつ
17	金	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 25.2 g カルシウム 238 mg	五目ラーメン 【食育の日】 から揚げ ポテトサラダ 果物	生中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、なると	コーン(冷凍)、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、レタス、生わかめ、にら、ねぎ、しょうが	牛乳 牛乳【かみかみおやつ】 きらすあげ
18	土	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 259 mg	ごはん 厚揚げと青菜のうま煮 拌三絲 トマト	はるさめ、砂糖、油、ごま油、米、押麦	厚揚げ、鶏もも肉、ロースハム、煮干し(だし用)	トマト、きゅうり、ごまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ	牛乳 お茶 えびせん
19	日						
20	月	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.4 g カルシウム 367 mg	牛丼 青菜ときのこのおひたし 果物	ホットケーキ粉、糸こんにゃく、砂糖、米、押麦	牛乳、牛肉(もも)、卵、煮干し(だし用)、削りぶし	バナナ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、干しいたけ	牛乳 牛乳 ホットケーキ
21	火	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 9.8 g カルシウム 94 mg	ごはん レバーのバーベキューソースかけ ブロッコリーのごまあえ トマト	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、すりごま、押麦	牛レバー、卵、鶏もも肉、煮干し(だし用)	ブロッコリー、トマト、ほうれんそう、りんご、しいたけ、にんじん、レモン(果汁のみ使用)、しょうが	オレンジジュース お茶 親子雑炊
22	水	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 388 mg	ごはん 魚のムニエル かぼちゃ煮 豚汁	小麦粉、油、砂糖、米、押麦	牛乳、魚切り身、豚肉(もも)、みそ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ささがきごぼう、ねぎ	牛乳 牛乳 ビスケット
23	木	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.0 g カルシウム 294 mg	ごはん 大豆入り磯煮 切り干し大根の酢物 果物	食パン、板こんにゃく、砂糖、油、ごま油、米、押麦	牛乳、だいず(ゆで)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター、きな粉、からあげ(松山あげ)	いちご、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、干しひじき	牛乳 牛乳 きな粉ラスク
24	金	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.9 g カルシウム 222 mg	キャロットライスのクリームソースかけ 照り焼きチキン フレンチサラダ 果物 【誕生日会】	油、片栗粉、砂糖、米(以上児50g)、米	鶏もも肉(皮付き)、バター	みかん、トマト、にんじん、ブロッコリー、レタス、コーン(冷凍)、パセリ、しょうが	飲むヨーグルト お茶 プリン
25	土	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.0 g カルシウム 369 mg	ごはん 肉じゃが もやしの酢みそあえ	じゃがいも、砂糖、すりごま、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、みそ、煮干し(だし用)	もやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん	牛乳 牛乳 クラッカーサンド
26	日						
27	月	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 190 mg	ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃのサラダ 果物	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、米、押麦	鶏もも肉、牛肉(もも)、ロースハム、煮干し(だし用)、かまぼこ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、洗いごぼう、ねぎ、干しいたけ	牛乳 お茶 年越しうどん
28	火	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 152 mg	ごはん 魚のみそ煮 ひじきの白あえ ゆでブロッコリー	砂糖、マヨネーズ、すりごま、米、押麦	調整豆乳(フルーツ味)、魚切り身、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、干しひじき、干しいたけ、しょうが	りんごジュース フルーツ豆乳 甘辛せんべい

寒い冬に負けない食事

これからの時期、風邪をひいたりして体調を崩しやすくなります。寒い冬に負けないために、『主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事』をとることが大切です。  
また、旬の食材は栄養が豊富なので食事に積極的に取り入れましょう。



家族みなさんと 良いお年をお迎えください。。。

**副菜**  
野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。色や形もさまざまで、食事全体の味や彩りを豊かにします。

**主菜**  
魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法によって、1食のエネルギーや栄養量が大きく影響します。

**主食**  
ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含む。エネルギーのもとになります。主食をなにするかによって、おかずが違ってくるので、食事全体を決める時の料理です。

**その他**  
食事全体にゆとりや楽しさの味を添えてくれる、汁物、数粒、牛乳、乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えてとります。

1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)	目標量		未満児		目標量		未満児	
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	鉄(mg)	カルシウム(mg)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	鉄(mg)	カルシウム(mg)
	485	19.4	2.3	222	535	13.5	2.4	262
		1.5	1.4	3.3		1.5	3.3	4.7