様式F101　2026年12月

献　立　表

めばえの森かんこう(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 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	10時おやつ	3時おやつ	行事
01 火	ごはん、豚汁、生鮭の変わり西京焼き、大豆の五目煮、キャベツときゅうりの塩もみ	434.6(410.3) 24.5(22.2) 12.1(13.2) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、○マカロニ、生いも板こんにゃく、◎ポップコーン、ごま、砂糖、○油、油、マヨネーズ、バター、○砂糖	さけ、木綿豆腐、だいず(乾)、白みそ、豚肉(もも)、○豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、いわし(煮干し)、○粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、○たまねぎ、○トマトペースト、ねぎ、ごぼう、しいたけ、○パセリ、○にんにく	しょうゆ、本みりん、○コンソメ、○食塩、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	マカロニのトマト煮、お茶・麦茶	
02 水	いりこ菜飯、みそ汁(豆腐・なめこ)、かぼちゃのグラタン、もやしとツナの和え物、みかん	511.7(462.9) 17.5(16.6) 17.4(17.0) 2.1(1.7)	○さつまいも、米、小麦粉、バター、押麦、ごま、油、ごま油	○牛乳、牛乳、木綿豆腐、ピザ用チーズ、白みそ、ベーコン、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、きゅうり、なめこ、しめじ、にんじん、◎りんご	しょうゆ、ほんだし、食塩、白こしょう	りんご(午前)、普通牛乳	焼き芋、普通牛乳(午後)	
03 木	もち麦ごはん、クリームシチュー、野菜入りオムレツ、小松菜としめじのソテー、中華きゅうり	502.4(455.8) 17.1(16.1) 13.2(13.0) 2.4(2.0)	じゃがいも、米、○強力粉、○砂糖、押麦、○油、油、ごま油、砂糖	卵、牛乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、しめじ、キャベツ、ほうれんそう、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、○食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、お茶・麦茶	
04 金	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、ささみのスティックフライ、キャベツの煮びたし、ブロッコリーと竹輪のサラダ	512.4(476.9) 24.6(22.7) 16.5(16.4) 1.9(1.8)	米、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、○水あめ、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、鶏ささ身、白みそ、ちくわ、○きな粉、油揚げ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ほんだし、白こしょう、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	きな粉あめ、せんべい、普通牛乳(午後)	
05 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
07 月	ビビンバ、豆腐とわかめのスープ、ジャーマンポテト、白菜のごま酢あえ、グレープフルーツ	497.1(470.6) 17.5(16.9) 18.4(17.8) 2.1(1.8)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、◎さつまいも、○メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ウインナー、生わかめ、◎牛乳	はくさい、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、コンソメ、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	ホットケーキ、普通牛乳(午後)	
08 火	もち麦ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、肉じゃが、小松菜のじゃこあえ、キャベツとごぼうのサラダ	452.3(424.5) 17.0(16.2) 14.5(15.2) 2.0(1.7)	じゃがいも、米、○小麦粉、しらたき、◎ポップコーン、○油、マヨネーズ、○砂糖、押麦、砂糖、ごま、油、ごま油	○絹ごし豆腐、あさり水煮缶、豚肉(もも)、○卵、白みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、さきいか、◎牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ごぼう、いんげん、○干しぶどう、しょうが	しょうゆ、ほんだし、本みりん、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	豆腐入りドーナッツ、お茶・麦茶	
09 水	けんちんうどん、ちくわのパン粉焼き、ブロッコリーの胡麻和え、フレンチサラダ	515.4(475.9) 22.6(22.4) 12.5(13.5) 4.3(3.6)	生うどん、○米、さといも、○押麦、マヨネーズ、砂糖、パン粉、油、ねりごま、ごま、オリーブ油、○ごま、◎砂糖、◎ごま	ちくわ、鶏もも肉、○さけ(塩)、油揚げ、ハム、粉チーズ、かつお節、◎牛乳、◎いわし(田作り)	ブロッコリー、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、○えだまめ(冷凍)、しいたけ、こんぶ(だし用)、パセリ、にんにく	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	おにぎり(鮭・枝豆)、お茶・麦茶	
10 木	もち麦ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、白身魚のマリネ、千草和え、かぶときゅうりの浅漬け	444.2(418.9) 19.9(18.8) 14.2(14.4) 1.7(1.5)	米、○小麦粉、片栗粉、○バター、油、押麦、○砂糖、砂糖、○黒ごま	○牛乳、かれい、卵、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれんそう、はくさい、きゅうり、かぶ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ごまスティック、普通牛乳(午後)	
11 金	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、親子煮、小松菜と厚揚げの煮びたし、春雨サラダ	475.6(463.8) 24.0(22.7) 13.9(14.9) 3.1(2.8)	米、○食パン、はるさめ、砂糖、○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、生揚げ、白みそ、なると、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、○クリームコーン缶、○コーン(冷凍)、しいたけ、みつば、○パセリ	しょうゆ、酢、ほんだし、本みりん、○食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	コーントースト、普通牛乳(午後)	
12 土	(土)おにぎり、(土)鶏のから揚げ、(土)みかん	418.1(401.4) 11.2(11.0) 7.1(7.0) 1.1(1.1)	米、油		○りんご濃縮果汁、みかん			せんべい、リンゴジュース	
14 月	もち麦ごはん、キーマカレー、ゆでたまご、和風しらす入りサラダ、みかん	542.0(476.5) 24.6(22.2) 24.9(22.9) 2.3(1.9)	○じゃがいも、米、○片栗粉、油、押麦、○油、ごま	○牛乳、卵、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、○粉チーズ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	みかん、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、○ブロッコリー、トマト、トマトピューレ、にんにく、しょうが、焼きのり、◎えだまめ(冷凍)、◎えだまめ	カレールウ、しょうゆ、ウスターソース、○食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	ブロッコリーとじゃがいものチーズおやき、普通牛乳(午後)	
15 火	ごはん、ワンタンスープ、さばの塩焼き、ポテトのベーコン炒め、白和え	479.5(446.2) 20.9(19.4) 15.0(15.5) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、○強力粉、ワンタンの皮、◎ポップコーン、生いも板こんにゃく、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、砂糖、ごま、油、○片栗粉、ごま油	さば、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、○赤みそ、白みそ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、いんげん、干ししいたけ	中華だしの素、しょうゆ、○ドライイースト、コンソメ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、お茶・麦茶	
16 水	磯うどん、焼きししゃも、人参とツナのきんぴら、コブサラダ	487.1(443.9) 17.3(16.6) 12.4(12.7) 4.2(3.4)	生うどん、○米、しらたき、○天かす、○押麦、マヨネーズ、ごま油、砂糖、油、ごま	豚肉(もも)、ししゃも、ツナ油漬缶、生わかめ、ベーコン、かつお節、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、トマト、ねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、干ししいたけ、○あおのり、◎りんご	しょうゆ、○めんつゆ・3倍濃縮、ケチャップ、本みりん、みりん、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	おにぎり(たぬき)、お茶・麦茶	
17 木	もち麦ごはん、千切り野菜のすまし汁(いんげん)、豚肉のケチャップ焼き、さつま芋のレモン煮、切干大根のツナ和え	526.2(484.0) 17.5(16.9) 15.2(15.2) 2.2(1.9)	さつまいも、米、○ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、押麦、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム・低糖度、切り干しだいこん、レモン、いんげん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	蒸しパン(いちご・ヨーグルト)、普通牛乳(午後)	
18 金	ごはん、きのこ汁(油揚げ)、豆腐の中華煮、ブロッコリーのじゃこソース、チーズサラダ	452.4(419.2) 22.4(20.4) 14.4(14.1) 2.2(2.0)	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉、バター	木綿豆腐、○牛乳、豚肉(肩ロース)、いか、チーズ、油揚げ、白みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、レタス、たけのこ(ゆで)、しいたけ、干ししいたけ、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	フルーチェ、せんべい、お茶・麦茶	
19 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
21 月	もち麦ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、納豆和え、パリパリポテト、ゆで豚のサラダ	523.8(492.0) 20.9(19.6) 18.2(17.6) 1.7(1.4)	○食パン、米、◎さつまいも、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、押麦、ごま、砂糖	○牛乳、納豆、白みそ、豚肉(ロース)、油揚げ、チーズ、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、レタス、トマト、だいこん、きゅうり、○いちごジャム、にんじん、コーン(冷凍)、あおのり	ほんだし	ふかしいも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
22 火	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、豚肉の生姜焼き、三色おひたし(こまつな)、ポテトサラダ	492.6(456.7) 21.6(19.9) 15.2(15.8) 2.2(1.9)	○焼きそばめん、米、じゃがいも、マヨネーズ、◎ポップコーン、ねりごま、○油、油、砂糖	豚肉(もも)、白みそ、○豚肉(肩ロース)、ちくわ、いわし(煮干し)、ハム、◎牛乳	たまねぎ、もやし、こまつな、かぼちゃ、○キャベツ、きゅうり、にんじん、○もやし、万能ねぎ、○ピーマン、○にんじん、しょうが、○あおのり	しょうゆ、○焼きそばソース、本みりん、みりん、ほんだし、酢、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きそば、お茶・麦茶	
23 水	ごはん、スープ(キャベツ・えのき)、鶏のから揚げ、クリスマスサラダ、オレンジ	500.0(459.7) 20.2(20.5) 19.8(19.1) 2.0(1.8)	米、片栗粉、フレンチドレッシング(白)、マカロニ、油、◎砂糖、◎ごま	鶏もも肉、○ホイップクリーム、チーズ、ハム、ベーコン、◎牛乳、◎いわし(田作り)	ブロッコリー、キャベツ、オレンジ、トマト、えのきたけ、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	ロールケーキ、お茶・麦茶	
24 木	バターライス、ジュリエンヌスープ、チーズハンバーグ(ダイスチーズ)、和風ドレッシングサラダ、粉ふき芋	504.3(464.6) 18.0(17.3) 20.7(19.6) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、パン粉、和風ドレッシング、バター	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ベーコン、チーズ、ハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、レタス、キャベツ、きゅうり、グリンピース(冷凍)、あおのり、○いちご	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ぶどうゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
25 金	もち麦ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、鮭のレモン蒸し、甘辛ごぼう、きゅうりのナムル	509.0(474.3) 21.8(20.4) 18.3(17.8) 2.2(1.9)	○さつまいも、米、○オリーブ油、押麦、油、焼ふ、○てんさい含蜜糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、さけ(塩)、油揚げ、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、○粉チーズ、◎牛乳	もやし、れんこん、ごぼう、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、レモン、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、本みりん、ほんだし、○食塩、○こしょう	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	さつまいもロースト、普通牛乳(午後)	
26 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
28 月	ごはん、昆布ふりかけ、すいとん、グレープフルーツルビー	403.3(397.6) 9.7(10.1) 5.9(7.3) 1.3(1.1)	米、◎さつまいも、小麦粉、さといも、生いも板こんにゃく、ごま	豚肉(もも)、油揚げ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、グレープフルーツ(赤)、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、刻みこんぶ、あおのり	しょうゆ、ほんだし、みりん	ふかしいも(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、リンゴジュース	