

# 食育基本法は食卓基本法!みんなで取り組もう!!

## 食事は、朝・昼・夕、主食・主菜・副菜、赤・黄・緑!



2023年  
12月の献立表

栄養素	区分	食事摂取目標	
		乳児	幼児
熱量(kcal)		460	600
蛋白質(g)		16	21
脂肪(g)		13	17
カルシウム(mg)		220	290

日	曜日	昼食		使用材料3色食品表			朝おやつ	3時おやつ	
		主食	乳幼児	赤 〈血・肉・骨・歯のもと〉	黄 〈力や体温のもと〉	緑 〈体の調子を整える〉	乳児	乳幼児	
1	金	ご飯	豚肉とレンコンの炒め物 フロッコリーのごま和え・高野豆腐の煮物 オニオンスープ	豚肉・高野豆腐・昆布・牛乳・するめ・ミックスチーズ	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・じゃが芋・片栗粉・マヨネーズ	玉ねぎ・ピーマン・れんこん・フロッコリー・えのき茸・人参・葉ねぎ・パセリ・大根	大根	牛乳 するめ じゃが芋チーズ焼き	
2	土	担々麺	汁なし担々麺 キャベツの和え物・さつまいも チンゲン菜のスープ	豚ミンチ・みそ・ツナ・昆布・牛乳	中華そば・サラダ油・ごま・きび砂糖・ごま油・さつまいも・米	人参・ピーマン・玉ねぎ・にんにく・しょうが・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・バナナ	人参	牛乳 バナナ 五平餅	
4	月	ご飯	さわらの生差あんかけ きゅうりの梅和え・磯ポテト 玉ねぎの味噌汁	サワラ・わかめ・青のり・油揚げ・みそ・昆布・牛乳	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・ココア・さつまいも	グリーンピース・しょうが・きゅうり・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・干し椎茸 ｽｲｽﾞ・みかん	さつまいも	牛乳 みかん マーブルクッキー	
5	火	ご飯	和風ミートローフ 白菜のおかか和え・煮豆 大根の味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・おから・かつお節・金時豆・みそ・昆布・牛乳・チーズ・ツナ	米・きび砂糖・サラダ油・じゃがいも	玉ねぎ・れんこん・白菜・きゅうり・人参・大根・葉ねぎ・干し椎茸 ｽｲｽﾞ・えのき茸	じゃがいも	牛乳 チーズ 炊き込みおにぎり	
6	水	ご飯	カレー肉じゃが もやしの中華和え・トマト 豆腐の味噌汁	豚肉・ちくわ・豆腐・みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布・卵	米・サラダ油・じゃが芋・ごま・きび砂糖・ごま油・食パン	玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・トマト・水菜・干し椎茸 ｽｲｽﾞ・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 おしゃぶり昆布 フレンチトースト	
7	木	素ご飯	かれいの煮つけ ほうれん草のごまマヨ和え・さつまいも かぶのスープ	カラスカレイ・わかめ・昆布・牛乳	米・麦・きび砂糖・マヨネーズ・ごま・さつまいも・麩・サラダ油	しょうが・ほうれん草・白菜・人参・かぶ・バナナ・ごぼう	ごぼう	牛乳 バナナ ふのラスク	
8	金	ご飯	鶏肉のクリームソースかけ キャベツの甘酢和え・粉ふき芋 白菜の味噌汁	鶏肉・牛乳・油揚げ・わかめ・みそ・昆布	米・サラダ油・小麦粉・きび砂糖・じゃが芋・上新粉	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・人参・パセリ・白菜・干し椎茸 ｽｲｽﾞ・クリームコーン・大根	大根	牛乳 チョコス	
9	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
11	月	ご飯	さわらの西京焼き フロッコリーのサラダ・さつまいも なめこのお吸い物	サワラ・白みそ・豆腐・昆布・牛乳・ワカメ・しらす	米・きび砂糖・サラダ油・さつまいも・ごま	フロッコリー・コーン・人参・なめこ・葉ねぎ	人参	牛乳 わかめおにぎり	
12	火	ご飯	牛肉と厚揚げの煮物 小松菜のごま酢和え・磯ポテト 白ネギの味噌汁	牛肉・厚揚げ・青のり・わかめ・みそ・昆布・牛乳・チーズ・ツナ	米・片栗粉・きび砂糖・ごま・じゃが芋・マカロニ・サラダ油	人参・白菜・小松菜・だいずもやし・コーン・白ねぎ・干し椎茸 ｽｲｽﾞ・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 チーズ マカロニナポリタン	
13	水	ご飯	白身魚のオーロラソースかけ 白菜のゆかり和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	タラ・豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳・いりこ・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ・小麦粉・黒砂糖・きび砂糖・さつまいも	パセリ・白菜・ほうれん草・人参・かぼちゃ・干し椎茸 ｽｲｽﾞ	さつまいも	牛乳 いいこ 黒糖きな粉ドーナツ	
14	木	素ご飯	おからバーグ キャベツのサラダ・トマト 大根のスープ	おから・豚ミンチ・豆乳・わかめ・昆布・牛乳・するめ	米・麦・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・小麦粉・じゃがいも	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・トマト・大根・りんご・干しぶどう	じゃがいも	牛乳 するめ りんごケーキ	
15	金	ご飯	タンदीチキン ほうれん草の磯和え・煮豆 ごぼうの味噌汁	鶏肉・ヨーグルト・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・昆布・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・強力粉・小麦粉・サラダ油	にんにく・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参・ごぼう・干し椎茸 ｽｲｽﾞ・みかん・コーン・大根	大根	牛乳 みかん ピザ	
16	土	ビーフン	切干大根のごまネーズ・さつまいも 白菜のスープ	豚肉・ツナ・昆布・牛乳	ビーフン・サラダ油・ごま油・マヨネーズ・ごま・さつまいも・強力粉・きび砂糖・グラニュー糖	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・切干大根・きゅうり・白菜・干し椎茸・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 メロンパン	
18	月	ご飯	ぶいのみぞれかけ ポテトサラダ・蒸し野菜 玉ねぎの味噌汁	ブリ・油揚げ・みそ・昆布・牛乳・いりこ	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・食パン・無塩バター・ごま	大根・人参・えのき茸・コーン・きゅうり・玉ねぎ・葉ねぎ・干し椎茸 ｽｲｽﾞ・ごぼう	ごぼう	牛乳 いいこ セザミトースト	
19	火	ご飯	擬製豆腐 ほうれん草のおかか和え・かぼちゃの煮物 里芋の味噌汁	豆腐・卵・鶏ミンチ・かつお節・みそ・白みそ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・里芋・小麦粉・ココア	グリーンピース・干し椎茸・人参・ほうれん草・白菜・かぼちゃ・葉ねぎ・干し椎茸 ｽｲｽﾞ・りんご・大根	大根	牛乳 りんご ココア蒸しパン	
20	水	ご飯	豚肉の生姜焼き 小松菜のしらす和え・煮豆 かぶの味噌汁	豚肉・しらす・金時豆・みそ・昆布・牛乳・鶏ミンチ・刻みのり	米・片栗粉・きび砂糖	玉ねぎ・しょうが・小松菜・白菜・人参・かぶ・水菜・干し椎茸 ｽｲｽﾞ・みかん	人参	牛乳 みかん そばろおにぎり	
21	木	素ご飯	鮭の柚庵焼き 切干の煮物・粉ふき芋 豆腐のお吸い物	サケ・油揚げ・豆腐・わかめ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布	米・麦・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・マールド'ジャム	柚子・柚子・切干大根・グリーンピース・人参・パセリ・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 おしゃぶり昆布 柚子クッキー	
22	金	ケチャップライス	かぼちゃの焼きコロケ キャベツのサラダ・ミニトマト 野菜スープ	鶏ミンチ・卵・ツナ・昆布・牛乳・豆乳ホイップ	米・小麦粉・パン粉・サラダ油・きび砂糖・じゃがいも	玉ねぎ・コーン・グリーンピース・かぼちゃ・キャベツ・人参・ミニトマト・大根・赤パプリカ・干し椎茸・いちご	さつまいも	牛乳 クリスマスケーキ	
23	土	うどん	おにぎり・けんちんうどん 白菜の和え物・かぼちゃ	ワカメ・豚肉・豆腐・昆布・ツナ・牛乳・つぶあん・豆乳	米・うどん・サラダ油・里芋・きび砂糖・小麦粉・じゃがいも	ごぼう・人参・大根・葉ねぎ・白菜・ほうれん草・かぼちゃ	じゃがいも	牛乳 おずき蒸しパン	
25	月	ご飯	白身魚のピカタ ごぼうサラダ・さつまいも 豆腐のお吸い物	タラ・卵・豆腐・わかめ・昆布・牛乳・いりこ	米・小麦粉・サラダ油・マヨネーズ・さつまいも・きび砂糖・イチゴジャム	ごぼう・人参・きゅうり・コーン	人参	牛乳 いいこ スコーン	
26	火	ご飯	クリームシチュー 小松菜のツナ和え・トマト	鶏肉・牛乳・ツナ・きな粉	米・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・マカロニ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・小松菜・だいずもやし・トマト・オレンジ・大根	大根	牛乳 オレンジ マカロニきなご	
27	水	ご飯	さばの竜田焼き きゅうりの昆布和え・粉ふき芋 玉ねぎの味噌汁	サバ・塩昆布・わかめ・みそ・昆布・牛乳・卵・かつお節	米・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖	しょうが・にんにく・きゅうり・大根・パセリ・玉ねぎ・干し椎茸 ｽｲｽﾞ・キャベツ・人参・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 お好み焼き	
28	木	素ご飯	納豆バーグ もやしのごま酢和え・かぼちゃ 白菜の味噌汁	鶏ミンチ・納豆・豆腐・豆乳・ちくわ・油揚げ・みそ・昆布・牛乳	米・麦・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま・小麦粉・ココア・さつまいも	玉ねぎ・干し椎茸・だいずもやし・きゅうり・人参・かぼちゃ・白菜・葉ねぎ・干し椎茸 ｽｲｽﾞ・りんご	さつまいも	牛乳 りんご 豆腐フラウニー	
29	金	お弁当の日							牛乳 せんべい

※昼食時に提供する乳児の野菜については、蒸し野菜や煮物、お汁の具等、その日の献立に合わせて提供します。どんぐり組は朝おやつ時に提供します。  
 ※離乳食を喫食される0、1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。  
 午後のおやつ飲み物は0.1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。  
 ※汁物のだしは、昆布、椎茸を使用しています。

