



12月の献立表

八戸学院幼稚園



(1・2歳児)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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		
3時おやつ							
01 ～ 月 ～	ごはん 豚肉の源たれ炒め キヤベツとオクラの和え物 じやが芋のみぞ汁	米、じやが芋、油、ウエハース、パウムクーヘン	牛乳、豚肉、白みそ	オクラ、たまねぎ、にんじん、キヤベツ、ごぼう、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、めんつゆ	牛乳 ウエハース 麦茶 パウムクーヘン	エネルギー 423 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 387 mg
02 ～ 火 ～	パンズパン チキンフリッター コロコロサラダ レタススープ	バーガーパン、じやが芋、小麦粉、フレンチドレッシング、マヨドレ、油、焼豚、グラニュー糖、せんべい	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、卵、無塩バター、きな粉	レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 きなこお麸ラスク	エネルギー 406 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 146 mg
03 ～ 水 ～	ごはん 豆腐の中華煮 里芋のごまよごし ワンタンスープ	米、さといも、ワンタンの皮、すりごま、砂糖、片栗粉、油、ごま油、黒砂糖、ホットケーキ粉、ハッピーターン	木綿豆腐、豚肉、豚ひき肉、調製豆乳、牛乳、つぶあん	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし、たけのこ(ゆで)、しめじ、キヤベツ、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 あんこ入り蒸しパン	エネルギー 435 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 12.7 g カルシウム 203 mg
04 ～ 木 ～	ちゃんぽんめん れんこんのはさみ揚げ きゅうりの中華和え ヨーグルト	ゆで中華めん、油、パン粉、ごま油、ビスコ	ヨーグルト、牛乳、鶏ひき肉、豚肉、鶏ささみ、かまぼこ、卵	バナナ、きゅうり、れんこん、キヤベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、甘酢、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 バナナ	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 313 mg
05 ～ 金 ～	親子丼 いんげんの梅マヨ和え 白菜のみぞ汁 キウイフルーツ	米、砂糖、ミルクサブレ、白い風船	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ	いんげん、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、はくさい、きゅうり、またけ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 白い風船 麦茶 ミルクサブレ	エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 316 mg
06 ～ 土 ～	ビビンバ丼 キヤベツのしらす和え えのきとハムの中華スープ	米、ごま油、砂糖、ごま、ビスコ、せんべい	牛乳、豚ひき肉、ハム、しらす干し	キヤベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、野菜ジュース、しょうが、にんにく	しょうゆ、めんつゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ビスコ 野菜ジュース せんべい	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 227 mg
08 ～ 月 ～	豚汁うどん 餃子 プロコッキーのごま酢和え グレープフルーツ	ゆでうどん、ぎょうざの皮、ごま油、ごま、白い風船、ハッピーターン	牛乳、豚肉、豚ひき肉、ちくわ、白みそ、調製豆乳	グレープフルーツ、プロコッキー、にんじん、だいこん、たまねぎ、キヤベツ、ごぼう、ねぎ、にら	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、オイスターソース、めんつゆ	牛乳 白い風船 豆乳 ハッピーターン	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 235 mg
09 ～ 火 ～	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え 麩のみぞ汁	米、小麦粉、砂糖、油、焼豚、星たべよ	牛肉、焼き豆腐、かまぼこ、白みそ、あずき(ゆで)、かつお節、牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きなさや、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ドライイースト	牛乳 星たべよ 麦茶 ひとくち桃まん	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 11.5 g カルシウム 205 mg
10 ～ 水 ～	ごはん オレンジマスの和風ムニエル 小松菜のお浸し 五目みぞ汁	米、さつまいも、小麦粉、コーンフレーク、ハッピーターン、マシュマロ	牛乳、マス、生揚げ、白みそ、バター、無塩バター	こまつな、オレンジ、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ハッピーターン 麦茶 マシュマロおこし	エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 204 mg
11 ～ 木 ～	ごはん さばの塩焼き おでん風煮物 なめこのみぞ汁	米、板こんにゃく、砂糖、さつまいも、ビスコ	牛乳、さば、さつま揚げ、ちくわ、白みそ	みかん、だいこん、なめこ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、干しうど	かつお・昆布だし汁、おかかぶりかけ、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 さつま芋茶巾	エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 223 mg
12 ～ 金 ～	ごはん 豚肉のごま炒め きゅうりの酢の物 ごぼうのみぞ汁	米、ごま、油、誕生日ケーキ、せんべい	牛乳、豚肉、白みそ、ちくわ	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、赤ピーマン、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 せんべい	エネルギー 423 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 152 mg
13 ～ 土 ～	たまごサンド 枝豆サラダ 肉団子入りトマトスープ	食パン、じやが芋、ごまドレッシング、ココアウエハース、ハッピーターン	牛乳、卵、ちくわ、豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆乳	キヤベツ、たまねぎ、えだまめ、赤ピーマン、ホールトマト缶詰、ブロッコリー	食塩、コソメ、ケチャップ	牛乳 ココアウエハース 豆乳 ハッピーターン	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 286 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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		
3時おやつ							
15 ～ 月 ～	ごはん さわらのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 根菜のすまし汁	米、砂糖、片栗粉、せんべい、ワッフル	牛乳、さわら、鶏ひき肉、白みそ	かぼちゃ、れんこん、だいこん、にんじん、えだまめ、いんげん、ゆず果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ミニワッフル	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.1 g カルシウム 156 mg
16 ～ 火 ～	塩ラーメン ちくわの磯辺揚げ 小松菜のなめ茸和え グレープフルーツ	ゆで中華めん、油、小麦粉、砂糖、ホットケーキ粉、ウエハース	ヨーグルト、ちくわ、豚肉、鶏ささみ、絹ごし豆腐、牛乳	こまつな、グレープフルーツ、にんじん、キヤベツ、もやし、たまねぎ、なめたけ、コーン、しいたけ、あおのり	しょうゆ、鶏ガラだしの素、めんつゆ、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 豆腐マフィン	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.7 g カルシウム 531 mg
17 ～ 水 ～	ごはん チーズ 鶏のからあげ キヤベツののり和え チンゲン菜のみぞ汁	りんごゼリー、米、片栗粉、油、ハッピーターン	鶏もも肉、チーズ、白みそ、牛乳	キヤベツ、チングン菜、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ハッピーターン 麦茶 りんごゼリー	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.9 g カルシウム 203 mg
18 ～ 木 ～	冬野菜カレーライス ひじきとキヤベツのサラダ フルーツポンチ	米、さといも、和風ドレッシング、油、砂糖、食パン、白い風船	牛乳、鶏もも肉	キヤベツ、もも餅、みかん餅、パン、ほれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、れんこん、ひじき、いちごジャム	カレールウ	牛乳 白い風船 麦茶 ジャムサンド	エネルギー 434 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 12.0 g カルシウム 183 mg
19 ～ 金 ～	ピラフ みかん まるごとグラタン プロコッコリーサラダ カレースープ	米、じやが芋、小麦粉、和風ドレッシング、マカロニ、と焼き、星たべよ	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ	みかん、プロコッコリ、にんじん、キヤベツ、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン、えだまめ、コーン	コソメ、食塩、カレー粉	牛乳 星たべよ と焼き	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 10.3 g カルシウム 200 mg
20 ～ 土 ～							

クリスマス発表会



※食べたことのない食材はご家庭でお試しいただきますようお願いいたします。
※都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。



今年も残すところ1ヶ月となりました。
朝晩の冷え込みに加え、空気の乾燥により風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。
12月にはクリスマスや冬休み、年越しなどいろいろなイベントが続きます。
栄養・休養・運動で体の免疫力を高め、季節の行事を楽しみましょう。



今年の冬至は12月22日です。給食では12月15日を冬至メニューにしています。
冬至にはかぼちゃを食べる習慣があり、給食でもかぼちゃのそぼろ煮を出す予定です。

かぼちゃは夏が旬の野菜ではありますが、数ヶ月保存しておくとその間に水分が抜けて、栄養価も甘みも増えます。そのため秋から冬にかけておいしく食べることができます。
かぼちゃには免疫力を高めるビタミンCやカロテン、整腸作用がある食物繊維、
摂りすぎた塩分を調節してくれるカリウムを含んでいます。

〈おいしいかぼちゃを見分けるポイント〉

●丸ごとの場合

ヘタがコルクのように枯れて乾いていてしっかりと重みがあり、皮にツヤがあるもの

●カットされている場合

種がしっかりと詰まっていて、果肉の色が鮮やかなもの





12月の献立表

八戸学院幼稚園



日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価
		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	
01 ～ 月 ～	ごはん 牛乳	米、じゃが芋、油	牛乳、豚肉、白みそ	オクラ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、めんつゆ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.1 g カルシウム 162 mg
	豚肉の源たれ炒め					
	キャベツとオクラの和え物					
02 ～ 火 ～	パンズパン 牛乳	バーガーパン、じゃが芋、小麦粉、フレンチドレッシング、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、卵	レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 399 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 148 mg
	チキンフリッター					
	コロコロサラダ					
03 ～ 水 ～	レタススープ					
	ごはん 小魚	米、さといも、ワントンの皮、すりごま、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚肉、豚ひき肉、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、チングン菜、もやし、たけのこ(ゆで)、しめじ、キャベツ、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 9.1 g カルシウム 201 mg
	豆腐の中華煮					
04 ～ 木 ～	里芋のごまよごし					
	ワンタンスープ					
	ちゃんぽんめん	ゆで中華めん、油、パン粉、ごま油	ヨーグルト、牛乳、鶏ひき肉、豚肉、鶏ささみ、かまぼこ、卵	きゅうり、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、甘酢、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 371 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 171 mg
05 ～ 金 ～	れんこんのはさみ揚げ					
	きゅうりの中華和え					
	ヨーグルト					
06 ～ 土 ～	親子丼 牛乳	米、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ	いんげん、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、はくさい、きゅうり、まいかけ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 9.9 g カルシウム 167 mg
	いんげんの梅マヨ和え					
	白菜のみぞ汁					
07 ～ 金 ～	キウイフルーツ					
	ビビンバ丼	米、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、ハム、しらす干し	キャベツ、ほうれんそ、う、もやし、にんじん、えのきだけ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、めんつゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 173 mg
	キャベツのしらす和え					
08 ～ 木 ～	えのきとハムの中華スープ					
	牛乳					
	豚汁うどん 餃子	ゆでうどん、ぎょうざの皮、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豚ひき肉、ちくわ、白みそ	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、ねぎ、にら	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、オイスターソース、めんつゆ	エネルギー 371 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 182 mg
09 ～ 火 ～	ごはん 小魚	米、砂糖、焼ふ、油、ごま	牛肉、焼き豆腐、かまぼこ、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きぬさや、えのきだけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 380 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 10.1 g カルシウム 184 mg
	肉豆腐					
	ほうれん草のおかか和え					
10 ～ 水 ～	麸のみぞ汁					
	ごはん オレンジ	米、さつまいも、小麦粉	牛乳、マス、生揚げ、白みそ、バター	こまつな、オレンジ、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.0 g カルシウム 226 mg
	マスの和風ムニエル					
11 ～ 木 ～	小松菜のお浸し					
	五目みぞ汁					
	ごはん ふりかけ	米、板こんにゃく	牛乳、さば、さつま揚げ、ちくわ、白みそ	みかん、だいこん、なめこ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、おかか・ふりかけ、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 158 mg
12 ～ 金 ～	さばの塩焼き みかん	米、ごま油、チヨコ	牛乳、豚肉、白みそ、ちくわ	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、赤ピーマン、えのきだけ、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.7 g カルシウム 163 mg
	おでん風煮物	レートケーキ				
	なめこのみぞ汁					
13 ～ 土 ～	ごはん 牛乳	米、ごま油、チヨコ	牛乳、豚肉、白みそ、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、えだまめ、赤ピーマン、ホールトマト缶詰、ブロッコリー	食塩、コンソメ、ケチャップ	エネルギー 372 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 167 mg
	豚肉のごま炒め					
	きゅうりの酢の物					
14 ～ 木 ～	ごぼうのみぞ汁					
	たまごサンド 枝豆サラダ					
	肉団子入りトマトスープ					
15 ～ 木 ～	牛乳					
	お誕生日会					

日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価
		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	
15 ～ 月 ～	ごはん 牛乳	米、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、鶏ひき肉、白みそ	かぼちゃ、れんこん、だいこん、にんじん、えだまめ、いんげん、ゆず果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 10.0 g カルシウム 144 mg
	さわらのゆずみそ焼き					
	かぼちゃのそぼろ煮					
16 ～ 火 ～	根菜のすまし汁					
	塩ラーメン ヨーグルト	ゆで中華めん、油、小麦粉	ヨーグルト、ちくわ、豚肉、鶏ささみ	こまつな、グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、なめたけ、コーン、しいたけ、あおのり	しょうゆ、鶏ガラだし汁の素、めんつゆ、食塩	エネルギー 373 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.8 g カルシウム 183 mg
	ちくわの磯辯揚げ					
17 ～ 水 ～	小松菜のなめ茸和え					
	グレープフルーツ					
	ごはん チーズ	米、片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ、白みそ	キャベツ、チングン菜、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきだけ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 401 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 104 mg
18 ～ 木 ～	冬至メニュー					
	冬野菜カレーライス	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、もも缶、みかん缶、パイン缶、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、れんこん、ひじき	カレールウ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 152 mg	
	ひじきとキャベツのサラダ					
19 ～ 金 ～	フルーツポンチ					
	牛乳					
	ピラフ みかん	米、じやが芋、小麦粉、和風ドレッシング、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ	みかん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン、えだまめ、コーン	コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.7 g カルシウム 196 mg
20 ～ 土 ～	クリスマスマニュ					
	クリスマス発表会					

クリスマス発表会



※12月のお誕生日会にはチョコレートケーキが付きます。
※仕入れの状況により献立は変更となる場合があります。ご了承ください。



今年も残すところ1ヶ月となりました。
朝晩の冷え込みに加え、空気の乾燥により風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。
12月にはクリスマスや冬休み、年越しなどいろいろなイベントが続きます。
栄養・休養・運動で体の免疫力を高め、季節の行事を楽しみましょう。



今年の冬至は12月22日です。給食では12月15日を冬至メニューにしています。
冬至にはかぼちゃを食べる習慣があり、給食でもかぼちゃのそぼろ煮を出す予定です。

かぼちゃは夏が旬の野菜ではありますが、数ヶ月保存しておくとその間に水分が抜けて、栄養価も甘みも増えます。そのため秋から冬にかけておいしく食べることができます。
かぼちゃには免疫力を高めるビタミンCやカロテン、整腸作用がある食物繊維、摂りすぎた塩分を調節してくれるカリウムを含んでいます。

かぼちゃを見分けるポイント

- 丸ごとの場合
ヘタがコルクのように枯れて乾いていてしっかりと重みがあり、皮にツヤがあるもの
- カットされている場合
種がしっかりと詰まっていて、果肉の色が鮮やかなもの

