献 立 表

2026年12月　　3歳未満児　　cotori保育園

日	曜	献立		3色分類 あか(体をつくる・血や肉になる)	3色分類 黄(力や体温のもとになる)	3色分類 みどり(体の調子を整える)	アレルギー	栄養価
1	火	昼食	豚肉のごま焼き 青菜の海苔和え 味噌汁 ごはん	木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム) ぶた. ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) あまのり(焼きのり) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき, 生) えのきたけ(生) 西洋かぼちゃ(果実、冷凍) ぶなしめじ(生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：297kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.2g 脂質：7.6g ｶﾙｼｳﾑ：120mg 鉄：2.6mg
		昼間	じゃこ菜カルシウムチャーハン	かたくちいわし(煮干し) 削り節 しらす干し(微乾燥品)	ごま油 ごま(いり) 水稲めし(精白米)	こまつな(葉、生)	小麦 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：65kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：1.8g 脂質：2.6g ｶﾙｼｳﾑ：41mg 鉄：0.4mg
2	水	昼食	豆入りキーマカレー 茹でブロッコリー オニオンスープ	かたくちいわし(煮干し) ぶた. ひき肉(生) 蒸し大豆(黄大豆) プロセスチーズ 普通牛乳 脱脂粉乳 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) オリーブ油 ごま(ねり)	えのきたけ(生) にんじん(根、皮むき, 生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ジュース, 食塩無添加) しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) ブロッコリー(花序、生)	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：380kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17g 脂質：10.4g ｶﾙｼｳﾑ：183mg 鉄：2.7mg
		昼間	小松菜とバナナマフィン 牛乳	普通牛乳	ひまわり油 (ミッドオレイック) てんさい含蜜糖 米粉	こまつな(葉、生) バナナ(生)	乳 バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：174kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：3.6g 脂質：6.6g ｶﾙｼｳﾑ：95mg 鉄：0.1mg
3	木	昼食	マーボー豆腐 中華サラダ すまし汁 ごはん	木綿豆腐 ぶた. ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) カットわかめ	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) てんさい含蜜糖 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子ホール, 冷凍) チンゲンサイ(葉、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：262kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.1g 脂質：7.2g ｶﾙｼｳﾑ：104mg 鉄：1.7mg
		昼間	人参スティックパン 牛乳	絹ごし豆腐 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 甘酒 オリーブ油 米粉	干しぶどう にんじん(根、皮つき, 生)	乳 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：213kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：8.6g ｶﾙｼｳﾑ：112mg 鉄：0.2mg
4	金	昼食	鶏の塩こうじソテー ひじきサラダ 味噌汁 ごはん	若鶏. もも(皮なし, 生) ひじき(ほしひじき) まぐろ類缶詰(水煮, フレーク, ライト) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し)	ごま(いり) 米ぬか油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき, 生) きゅうり(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：246kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.6g 脂質：5g ｶﾙｼｳﾑ：96mg 鉄：2mg
		昼間	青のりごまチーズおにぎり	あおのり(素干し) かつお節 かたくちいわし(煮干し) プロセスチーズ おきあみ(生)	水稲穀粒(精白米) ごま(いり)		乳 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：87kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：2.6g 脂質：1g ｶﾙｼｳﾑ：38mg 鉄：0.8mg
8	火	昼食	厚揚げチャンプルー かぼちゃサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉. ひき肉(生) かつお節 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 調合油 ごま(ねり) じゃがいも(塊根、皮つき、生) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮つき, 生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) 西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：329kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.6g 脂質：11.5g ｶﾙｼｳﾑ：179mg 鉄：2.8mg
		昼間	片栗粉だけのポンデケージョ 牛乳	普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま(いり)		乳 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：118kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：3.6g 脂質：3.5g ｶﾙｼｳﾑ：103mg 鉄：0.3mg
9	水	昼食	魚のムニエル 蒸し野菜 ポタージュスープ ごはん	まだら(生) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 脱脂粉乳 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 オリーブ油 ごま(ねり) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき, 生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき, 生) たまねぎ(りん茎、生)	乳 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：326kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.9g 脂質：8.6g ｶﾙｼｳﾑ：163mg 鉄：1.4mg
		昼間	コーンパン 牛乳	絹ごし豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳	てんさい含蜜糖 オリーブ油 米粉	スイートコーン(未熟種子ホール, 冷凍)	乳 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：205kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：5.6g 脂質：6.5g ｶﾙｼｳﾑ：100mg 鉄：0.3mg

献 立 表

2026年12月　　3歳未満児　　cotori保育園

日	曜		献 立	3色分類 あか(体をつくる・血や肉になる)	3色分類 黄(力や体温のもとになる)	3色分類 みどり(体の調子を整える)	アレルギー	栄養価
10	木	昼食	三色丼 野菜のナムル たっぷりきのこの味噌汁	鶏肉，ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) まぐろ類缶詰(水煮，フレーク，ライト) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき，生) 緑豆もやし(生) えのきたけ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) ぶなしめじ(生) 葉ねぎ(葉、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：282kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.2g 脂質：8g ｶﾙｼｳﾑ：82mg 鉄：2.1mg
		昼間	のり塩ポテト 牛乳	あおさ(素干し) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)		乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：112kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：3.5g 脂質：4.4g ｶﾙｼｳﾑ：74mg 鉄：0.4mg
11	金	昼食	豚肉のごま焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁 ごはん	ぶた大型種，ばら(脂身つき、生) かたくちいわし(煮干し) あまのり(焼きのり) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	ごま(いり) 米粉 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき，生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき，生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：349kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：12.9g 脂質：14g ｶﾙｼｳﾑ：66mg 鉄：2.2mg
		昼間	チーズ蒸しパン 牛乳	プロセスチーズ 普通牛乳	てんさい含蜜糖 米粉		乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.9g 脂質：4.1g ｶﾙｼｳﾑ：121mg 鉄：0mg
15	火	昼食	肉じゃが 青菜のソテー 味噌汁 ごはん	かたくちいわし(煮干し) ぶた，ひき肉(生) 油揚げ(油抜き，生) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき，生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき，生) えのきたけ(生)	小麦 豚肉 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：285kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：11g 脂質：8.1g ｶﾙｼｳﾑ：116mg 鉄：2.4mg
		昼間	ココアバナナ蒸しパン 牛乳	普通牛乳	有塩バター 米粉	バナナ(生)	乳 バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：161kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.5g 脂質：5.2g ｶﾙｼｳﾑ：98mg 鉄：0.3mg
16	水	昼食	鶏つくね 小松菜と人参のごま和え すまし汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 凍り豆腐(乾) 鶏肉，ひき肉(生) カットわかめ おきあみ(生)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき，生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：271kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：12.7g 脂質：7.4g ｶﾙｼｳﾑ：180mg 鉄：2.7mg
		昼間	わかめとじゃこのおにぎり 牛乳	しらす干し(微乾燥品) 乾燥わかめ(素干し) 普通牛乳	ごま(乾) ごま油 水稲めし(精白米)		小麦 乳 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：123kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：3.6g 脂質：3.4g ｶﾙｼｳﾑ：86mg 鉄：0.1mg
17	木	昼食	厚揚げそぼろ かぼちゃとブロッコリーのソテー 味噌汁 ごはん	鶏肉，ひき肉(生) 生揚げ かたくちいわし(煮干し) あおさ(素干し) 米みそ(淡色辛みそ) おきあみ(生)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮つき，生) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) ブロッコリー(花序、生) 西洋かぼちゃ(果実、冷凍) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：295kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：11.7g 脂質：8.4g ｶﾙｼｳﾑ：153mg 鉄：2.2mg
		昼間	みたらし芋お焼き 牛乳	普通牛乳	米粉 ごま油 てんさい含蜜糖 じゃがいも(塊根、皮つき、生)		小麦 乳 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：178kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.5g 脂質：3.9g ｶﾙｼｳﾑ：80mg 鉄：0.5mg
18	金	昼食	鶏ひき肉とえのきのナゲット キャベツの胡麻和え 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし豆腐 鶏肉，ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 甘酒 ごま(ねり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき，生) えのきたけ(生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮むき，生) こまつな(葉、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：332kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.6g 脂質：9.8g ｶﾙｼｳﾑ：168mg 鉄：2.3mg
		昼間	レーズンときなこのケーキ 牛乳	普通牛乳 きな粉(全粒大豆，黄大豆)	米粉 ひまわり油(ハイリノール)	干しぶどう	乳 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：144kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.2g 脂質：5g ｶﾙｼｳﾑ：96mg 鉄：0.3mg
22	火	昼食	かぼちゃのシチュー 蒸し人参とブロッコリーのごま和え ごはん	若鶏，もも(皮なし，生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 甘酒 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき，生) ブロッコリー(花序、生)	乳 鶏肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：284kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：12.9g 脂質：4.5g ｶﾙｼｳﾑ：84mg 鉄：1.1mg
		昼間	きなこバナナ焼きドーナツ 牛乳	きな粉(全粒大豆，黄大豆) 脱脂粉乳 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり)	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：154kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：8.2g 脂質：6.6g ｶﾙｼｳﾑ：145mg 鉄：1.2mg

献 立 表

2026年12月　　3歳未満児　　cotori保育園

日	曜	献立		3色分類 あか(体をつくる・血や肉になる)	3色分類 黄(力や体温のもとになる)	3色分類 みどり(体の調子を整える)	アレルギー	栄養価
23	水	昼食	ひじき入りハンバーグ ブロッコリーのおかか海苔和え みそ汁 ごはん	ぶた，ひき肉(生) 木綿豆腐 ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐 カットわかめ かつお節 海苔	でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 ごま(いり) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき，生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：340kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13g 脂質：9.8g ｶﾙｼｳﾑ：85mg 鉄：2.2mg
		昼間	人参ケーキ 牛乳	普通牛乳 凍り豆腐(乾)	てんさい含蜜糖 ひまわり油(ハイリノール) 米粉	にんじん(根、皮つき，ゆで) 干しぶどう	乳 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：172kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：7.3g ｶﾙｼｳﾑ：121mg 鉄：0.3mg
24	木	昼食	鶏の手羽元グリル クリスマスポテトサラダ かぼちゃのポタージュ ごはん	若鶏，手羽元(皮つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 甘酒 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき，生) ブロッコリー(花序、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生)	乳 鶏肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：304kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：11.2g 脂質：8.1g ｶﾙｼｳﾑ：62mg 鉄：1.1mg
		昼間	ココアバナナ蒸しパン 牛乳	普通牛乳	有塩バター 米粉	バナナ(生)	乳 バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：161kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.5g 脂質：5.2g ｶﾙｼｳﾑ：98mg 鉄：0.3mg
25	金	昼食	ミートボール 茹でブロッコリー 根菜スープ ごはん	木綿豆腐 ぶた，ひき肉(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) だいこん(根，皮むき，生) にんじん(根、皮むき，生)	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：276kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：11.7g 脂質：6.7g ｶﾙｼｳﾑ：45mg 鉄：1.4mg
		昼間	かぼちゃケーキ 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイリノール) 米粉	西洋かぼちゃ(果実、冷凍) 干しぶどう	乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：151kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：3.5g 脂質：5.6g ｶﾙｼｳﾑ：85mg 鉄：0.2mg

給食MEMO
12月はできるだけ温かいメニューで、寒い日はおやつの牛乳を少し温めます。
24(木)、25(金)は2日間続けてクリスマスメニューを予定しています★お楽しみに★
皆さま体調にお気をつけて、ご家族そろって元気に年を越されますように。
※食材の仕入れ状況などによって、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

	目標値	月平均値
ｴﾈﾙｷﾞｰ	475kcal	453kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	18.0g	17.2g
脂質	13.9g	13.4g
ｶﾙｼｳﾑ	225mg	211m
鉄	2.2mg	2.4mg