

日	曜	乳児朝のおやつ	献立名	昼食			15時のおやつ	エネルギー(kcal)		
				主材料名				蛋白質(g)		
				からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの		食塩相当量(g)		
			乳児	幼児						
1	金	りんごジュース	中華丼 しゅうまい 春雨スープ りんご	むきえび かまぼこ ふた太 とうもろこし しゅうまい	精白米 緑豆はるさめ ごま油	にんじん ほうさい じゃがいも りよくとうもろやし りんご わかめ	加納せんべい ミロ	445 13.2 1.2	487 16.1 1.4	
2	土	チーズ	土曜保育				ジャムクッキー お茶	115 3.5 0.5	74 0.8 0.1	
4	月	びんご茶入り お茶	麦ごはん 焼きししゃも もやしの胡麻和え 味噌汁(麩・えのきだけ) チーズ みかん	いわし 煮干し ししゃも アロエチキ	米粒麦 焼きふ 精白米 上白糖 白ごま	こまつな にんじん 根菜ねぎ りよくとうもろやし えのきだけ	★ウインナーとチーズ 蒸しパン★ 牛乳	419 18.6 1.9	468 22.4 2.2	
5	火	味わいカルピス	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 付け合せ(ミトト) りんご	油揚げ かまぼこ	うどん	にんじん 葉ねぎ りんご	★かつおおにぎり★ お茶	275 7.4 0.5	296 8.4 0.6	
6	水	バナナ	ごはん ほっけの塩焼き 筑前煮 かきたま汁 ヨーグルト	ほっけ 若鶏皮つき 卵	精白米 さといも 上白糖 ごま油 合成清酒	こんにやく さやいんげん じゃがいも 大根 にんじん 葉ねぎ れんこん えのきだけ 乾しいたけ	かりんとろ りんごジュース	536 20.3 1.2	539 23.9 1.4	
7	木	オレンジジュース	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 きゅうりとかかの酢の物 味噌汁(じゃがいも・わかめ) とつとチーズ	いわし 煮干し いわし 煮干し しらす干し かにかま 和牛チキ アロエチキ	精白米 じゃがいも 上白糖 合成清酒 本みりん	きゅうり ごぼう 葉ねぎ わかめ	せんべい ミロ	505 23.3 3.2	564 28.1 3.9	
8	金	牛乳	わかめごはん 豚の生姜焼き 付け合せ(ミトト) 大根サラダ もも缶 小魚	いかなご 煮干し ぶた 大根 ロース	精白米 上白糖 卵 油 合成清酒	きゅうり しょうが 大根 たまねぎ にんじん もも缶 えのきだけ しいたけ ぶなしめじ りりりこんぶ わかめ	厚切りバウム 野菜ジュース	388 17.7 1.5	384 16.7 1.6	
9	土	ヤクルト	土曜保育				ふ菓子 お茶	52 1.6 0	20 1.3 0	
11	月	野菜ジュース	炊き込みご飯 鮭の塩焼き ミックスサラダ 味噌汁(かぶ・わかめ) みかん	油揚げ いわし 煮干し 紅鮭 アロエ 成鶏チキ 皮つき 脱脂粉乳	精白米 上白糖 小麦 油 合成清酒	さやいんげん かぶ かぶ きゅうり にんじん アロエチキ ぶなしめじ わかめ	★スキムココアプリン ★	458 20.8 1.6	520 25.6 2	
12	火	ゼリー	*岩手メニュー* じゃじゃ麺 サトイモの唐揚げ スティック野菜 とつとチーズ	いわし 煮干し ぶた アロエチキ	中華めん さといも じゃがいもでん粉 上白糖 ごま油 合成清酒	きゅうり にんじん 葉ねぎ りよくとうもろやし	りらくまソフトせん オレンジジュース	368 16.6 2.2	378 18.5 2.8	
13	水	ヨーグルト	ごはん 赤魚の煮付け 付け合せ(わか) 和風マヨサラダ すまし汁(麩・わかめ) チーズ	かつお節 さわら アロエチキ	焼きふ 精白米 上白糖 白ごま 本みりん	キャベツ にんじん 葉ねぎ 焼きのり りりりこんぶ わかめ	★豆腐のホットケーキ ★ 牛乳	616 26.4 1.6	686 29.8 2.1	
14	木	クッピーラムネ	ロールパン ビーフシチュー チーズサラダ パン缶	和牛チキ アロエチキ ビーフシチュー	ロールパン じゃがいも	グリーンピース きゅうり たまねぎ ミトト にんじん レタス パインアップル ぶなしめじ	★鮭おにぎり★ お茶	423 15.6 1.2	509 19.4 1.5	
15	金	牛乳	ごはん 豚肉のオイスター炒め ミックスベジタブル ひじきサラダ みそ汁(かぼちゃ) チーズ 小魚	油揚げ いかなご 煮干し かにかま ぶた 大根 アロエチキ	精白米 小麦 合成清酒 本みりん	かぼちゃ じゃがいも ごぼう 大根 スイートコーン にんじん 葉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ミックスベジタブル ぶなしめじ ぼしひじき	クッキー ヤクルト	612 24.4 2.4	660 26.1 2.8	
16	土	チュルルン	土曜保育				サブレ お茶	76 0.9 0.1	56 0.9 0.1	
18	月	バナナ	ごはん すきやき風煮 キャベツの磯部あえ ヨーグルト 小魚	いかなご 煮干し 焼き 竹輪 和牛チキ	焼きふ 精白米 上白糖 卵 油	しらたき かつお たまねぎ スイートコーン にんじん 根菜ねぎ ほうさい ぶなしめじ 焼きのり	★大きな粉マカロニ★ 牛乳	503 20.2 1.2	569 24.0 1.5	
19	火	ヤクルト	カレーうどん 大豆の青のり揚げ 白菜とツナのサラダ いちご とつとチーズ	だいたい 油揚げ いわし 丸干し アロエチキ 和牛チキ アロエチキ	うどん じゃがいも でん粉 卵 油	こまつな たまねぎ にんじん ほうさい いちご のり	★しらすおにぎり★ お茶	619 28.8 3.8	728 35.3 4.8	
20	水	りんごジュース	青菜ごはん エビフライ ボイルウインナー 付け合せ(アロエチキ) マカロニサラダ チーズ チュルルン	ウインナー 脱脂粉乳 アロエチキ えびフライ	マカロニ 精白米	青菜ふりかけ きゅうり スイートコーン にんじん アロエチキ	マドレーヌ ヤクルト	617 15.2 3	711 18.8 3.8	
21	木	牛乳	ロールパン ポークビーンズ ごぼうサラダ みかん	だいたい ぶた 中卵	ロールパン じゃがいも 上白糖 卵 油	グリーンピース きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん マヨネーズ	りんごスティック	417 16.6 1.3	437 16.6 1.4	
22	金	ホームパイ	ふりかけごはん 手羽元のから揚げ フライドポテト キャベツの彩りサラダ コンソメスープ リンゴゼリー	若鶏手羽皮つき	精白米 じゃがいも でん粉 卵 油 合成清酒 冷凍フライドポテト	キャベツ たまねぎ スイートコーン ミトト にんじん アロエチキ	★フルーツポンチ★	545 15.3 1.3	593 17.2 1.5	
23	土	天皇誕生日								
25	月	オレンジジュース	トマトクリームサブティ グリーンサラダ チーズ もも缶	むきえび 牛乳 脱脂粉乳 アロエチキ	マカロニ	きゅうり たまねぎ ミトト キャベツ にんじん レタス もも缶 ぶなしめじ	ケーキバイキング ジョアブレン	638 22.3 0.9	650 24.4 1.2	
26	火	野菜ジュース	マーボー丼 春雨スープ チーズ 杏仁豆腐	木綿豆腐 合挽ミンチ 脱脂粉乳 アロエチキ	精白米 緑豆はるさめ ごま	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	スナック菓子 カルピス	495 12.1 0.4	534 14.3 0.5	
27	水	りんごジュース	ハヤシライス ツナコーンサラダ バナナ 小魚	いかなご 煮干し アロエチキ 和牛チキ 脱脂粉乳	精白米	グリーンピース かつお たまねぎ スイートコーン にんじん パイン ぶなしめじ まいたけ	かぼちゃプリン	512 11.1 1.6	560 13.2 2	
28	木	ゼリー	親子丼 具だくさんみそ汁 とつとチーズ みかん	油揚げ いわし 丸干し 若鶏皮つき 卵 脱脂粉乳 アロエチキ	精白米 本みりん	キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ	いよかんタルト	399 15.3 1.6	481 18.0 1.9	

*20日(水)は、誕生会です。

*22日(金)は、クリスマス会です。

*線は、ちゅうりっぷ組のリクエストメニューです。

*3時のおやつのお星印は、手作りまたは少し手を加えています。

*1日(金)は、名手保育園と合同メニューです。