

12月献立表(一般)

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
昼食	チャーハン 春巻 もやしのナムル 中華スープ ヨーグルト	ご飯 ブリの照り煮 錦糸和大 味噌汁(大根・大根菜)	三色丼 さつまいもの甘煮 滑汁(ふ・人参・わかめ) 小魚	ロールパン(1歳児は食パン) クリームシチュー キャベツとツナのサラダ プリン(卵不使用)	★郷土料理(北海道) ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 子ねえ風こんにゃく(白和え) 漬汁(卵・えのき)
10時(乳児)	果物(バナナ)	あんぱんまんせんべい	ポーロ	星食べよ	ビスコ
3時	牛乳 源氏パイ	お茶 ★フライドポテト	★りんごヨーグルト	お茶 ★いそにぎり	果物(バナナ)
熱や力になるもの	米、油、ごま油、いりごま、○源氏パイ	米、砂糖、○あんぱんまんせんべい、○シュートリングポテト、○油	米、砂糖、ごま油、さつまいも、鮎、○ポーロ	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、油、マヨネーズ、プリン、○星食べよ、○米、○天かす	米、砂糖、マーガリン、油、いりごま、○ビスコ
血や肉や骨になるもの	豚ミンチ、春巻き、豆腐、ヨーグルト、○牛乳	ブリ、錦糸卵	鶏ミンチ、小魚、○ヨーグルト	鶏肉、牛乳、ツナフレーク	鮭、豆腐、卵
体の調子を整えるもの	玉ねぎ、人参、コーン、青ネギ、もやし、きゅうり、わかめ、○バナナ	生姜、ほうれんそう、人参、大根、大根の葉、○お茶	しいたけ、生姜、小松菜、コーン、人参、わかめ、○りんご	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、コーン、○お茶、○青のり	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、青ネギ、ほうれんそう、糸こんにゃく、えのき、○バナナ
調味料	醤油、鶏ガラスープの素、中華だし	醤油、酒、みりん、だし、味噌、○塩	醤油、みりん、酒、だし	シチューミックスクリーム、○だし、○醤油、○油、○かつお節	味噌、醤油、酒、みりん、塩、だし
1日分のたんぱく質 脂質/糖質 (1)は未満	705(609)kcal 27.4(23.5)g 2.4(1.9)g	425(345)kcal 15.9(10.6)g 12.2(8.7)g 1.7(1.2)g	447(414)kcal 18.4(15.8)g 6.3(5.1)g 1.5(1.3)g	559(475)kcal 20.4(16.1)g 19.2(17.1)g 2.3(1.8)g	465(375)kcal 19.4(12.9)g 8.6(9.1)g 1.7(1.5)g
	8	9	10	11	12
昼食	ご飯 サバのみそ焼き 大豆と根菜の煮物 滑汁(そうめん)	ご飯 肉じゃが ほうれん草の和え物 味噌汁(さつまいも) 小魚	えびピラフ 肉団子 マカロニサラダ 豆乳スープ	ロールパン(1歳児は食パン) チキンカツ スパゲティソテー コッパ・ポマ(南瓜・玉ねぎ) 果物(みかん)	ご飯 タラの野菜あんかけ えびシュウマイ 中華スープ
10時(乳児)	ぼたぼた焼き	白い風船	果物(バナナ)	たべっこ動物	あんぱんまんビスケット
3時	牛乳 ★ラスク	ヤクルト かつぱえびせん	牛乳 スティックパン	お茶 ★ゆかりおにぎり	牛乳 ★サンディッチ
熱や力になるもの	米、砂糖、油、里芋、そうめん、○ぼたぼた焼き、○葱、○マーガリン	米、じゃがいも、砂糖、油、さつまいも、○白い風船、○かつぱえびせん	米、油、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、○スティックパン	ロールパン、油、スパゲティ、○たべっこ動物、○米	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、○あんぱんまんビスケット、○食パン、○マヨネーズ
血や肉や骨になるもの	さば、大豆、油揚げ、○牛乳	牛肉、小魚、○ヤクルト	えび、肉団子、ベーコン、豆乳、○牛乳	チキンカツ、ベーコン、○かつおぶし	たら、えびしゅうまい、○牛乳、○ハム、○スライスチーズ
体の調子を整えるもの	れんこん、人参、いんげん、青ねぎ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、ほうれんそう、人参、青ネギ	玉ねぎ、ミックスベジタブル、きゅうり、人参、コーン、白菜、しめじ、○バナナ	ブロッコリー、ピーマン、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、みかん、○お茶	人参、玉ねぎ、ミックスピーマン、ブロッコリー、えのき、青ネギ
調味料	味噌、みりん、醤油、みりん、だし	醤油、酒、みりん、だし	コンソメ、胡椒	どんかつソース、ケチャップ、コンソメ、塩、○ゆかり	醤油、みりん、だし、中華だし
1日分のたんぱく質 脂質/糖質 (1)は未満	689(610)kcal 25.4(19.3)g 27.2(21.9)g 1.7(1.7)g	494(430)kcal 16.9(14.5)g 9.3(8.3)g 1.3(1.1)g	614(559)kcal 22(19.5)g 21.9(19.3)g 2.5(2.3)g	501(416)kcal 19.4(13.5)g 15.3(13.6)g 2.5(1.9)g	689(614)kcal 26.5(22.6)g 22.6(20)g 2.4(2)g
	15	16	17	18	19
昼食	きのこご飯 鮭の塩焼き 小松菜のごま和え 味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	ミートスパゲティ さつまいもチーズサラダ 野菜スープ	ご飯 豚の生姜焼き 豚菜のしらす和え 味噌汁(豆腐)	冬野菜カレーライス 春雨のマヨネーズ和え ヨーグルト	★誕生日会メニュー ふりかけご飯 からあげ・ウィンナー(卵不使用) ポテトサラダ・ブロッコリー コッパ・ポマ(玉ねぎ) 動物園ゼリー
10時(乳児)	白い風船	あんぱんまんせんべい	ポーロ	ビスコ	星食べよ
3時	お茶 雪の宿	牛乳 ★ピザトースト	果物(りんご)	お茶 ミルクまんじゅう	りんごジュース ケーキ
熱や力になるもの	米、油、すりごま、砂糖、じゃがいも、○白い風船、○雪の宿	スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、○あんぱんまんせんべい、○食パン	米、砂糖、油、○ポーロ	米、じゃがいも、油、春雨、マヨネーズ、いりごま、○ビスコ、○ミルクまんじゅう	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、ポテトサラダ、マヨネーズ、動物園ゼリー、○星食べよ、○ケーキ
血や肉や骨になるもの	鮭、油揚げ	合びきミンチ、チーズ、○牛乳	豚肉、ちりめんじゃこ、かつおぶし、豆腐、油揚げ	牛肉、ヨーグルト	鶏肉、ウィンナー、○ホイップクリーム
体の調子を整えるもの	ブロッコリー、小松菜、コーン、人参、青ネギ、○お茶	玉ねぎ、トマト缶、コーン、キャベツ、人参、パセリ、○ピーマン	玉ねぎ、ミックスピーマン、生姜、白菜、わかめ、○りんご	大根、ほうれんそう、人参、コーン、きゅうり、○お茶	生姜、きゅうり、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、パセリ、○リンゴジュース
調味料	きのこご飯の素、酒、塩、醤油、みりん、味噌、だし	ミートソース、コンソメ、塩、○ケチャップ	醤油、酒、だし、味噌	カレーフレーク、塩、胡椒、醤油	ふりかけ、醤油、酒、コンソメ、塩
1日分のたんぱく質 脂質/糖質 (1)は未満	399(334)kcal 7.9(6.6)g 16.9(11.1)g 1.7(1.3)g	465(410)kcal 15.1(12.6)g 14.7(13.1)g 1.8(1.5)g	429(377)kcal 11.9(9.4)g 21.7(17.4)g 1.4(1.1)g	588(582)kcal 14.6(13)g 18.2(18.9)g 1.4(1.3)g	585(515)kcal 19.9(16.2)g 18.4(15.6)g 1.7(1.5)g
	22	23	24	25	26
昼食	ご飯 白身魚フライ 切干大根の煮付け 味噌汁(南瓜)	醤油ラーメン 揚げ餃子 花野菜サラダ キャンディチーズ	★クリスマスメニュー ロールパン(1歳児は食パン) 星型ハンバーグ(卵不使用)・粉ふき芋 スパゲティサラダ コンソメスープ 果物(バナナ)	親子丼 ほうれん草のおかか和え 滑汁(えのき・かまぼこ) 小魚	ハヤシライス ツナポテト みかん缶
10時(乳児)	たべっこ動物	あんぱんまんせんべい	星食べよ	マンナビスケット	白い風船
3時	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	お茶 ★マカロニあべかわ	ホットカルピス クリスマスケーキプリン(卵不使用)	牛乳 カステラ	お茶 ぼたぼた焼き
熱や力になるもの	米、油、砂糖、○たべっこ動物、○蒸しパンミックス、○さつまいも	ラーメン、すりごま、ごま油、油、マヨネーズ、○あんぱんまんせんべい、○マカロニ、○砂糖	ロールパン、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、○星食べよ、○クリスマスケーキプリン	米、砂糖、油、○マンナビスケット、○カステラ	米、じゃがいも、マヨネーズ、○白い風船、○ぼたぼた焼き
血や肉や骨になるもの	白身フライ、油揚げ、○牛乳	豚肉、餃子、キャンディーチーズ、○きな粉	ハンバーグ、ウィンナー、牛乳、○カルピス	鶏肉、卵、かつおぶし、かまぼこ(卵不使用)、小魚、○牛乳	牛肉、ツナフレーク
体の調子を整えるもの	ブロッコリー、切り干し大根、人参、グリーンピース、かぼちゃ、青ネギ	もやし、人参、青ネギ、わかめ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、○お茶	パセリ、きゅうり、人参、コーン、バナナ	玉ねぎ、青ネギ、ほうれんそう、人参、えのき、わかめ	玉ねぎ、グリーンピース、人参、パセリ、みかん缶、○お茶
調味料	ウスターソース、ケチャップ、醤油、酒、だし、味噌	中華だし、醤油、みりん、○塩	デミグラスソース、ケチャップ、塩、胡椒、コンソメクリームスープ	醤油、みりん、塩、だし	ハヤシフレーク、塩、胡椒
1日分のたんぱく質 脂質/糖質 (1)は未満	572(482)kcal 11.1(11.3)g 19(14.3)g 2.2(1.4)g	433(383)kcal 15.6(14.1)g 21.2(17.6)g 2.5(2.1)g	523(462)kcal 16.3(13.8)g 18.8(17.8)g 2.4(2.2)g	638(568)kcal 33.6(28.2)g 16.7(14.5)g 2.1(1.7)g	602(517)kcal 16.2(13.1)g 21(17.9)g 3(2.4)g

(◎10時おやつ 〇3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー

★手作りおやつ

※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。