

12 月 献 立 表

日 曜		献 立 名	昼 食			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価		
			主 な 材 料 名					1歳児～(kcal)		
			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			蛋白質(g)		
								食塩相当(g)		
								0～2歳	3～5歳	
1	月	ごはん ヤンニョムチキン 和風マ カロニサラダ みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干 し かつお節 ツナレ ク 卵 鶏肉	薄力粉 マカロニ 米 片栗粉 上白糖 サラ ダ油 マヨネーズ	大根 ねぎ ほうれんそう わ かめ トマトチャップ	果物 (バナナ)	せんべい 飲むヨーグルト	500 16.4 2.3	591 20.1 2.9	
2	火	ビビンバ風丼 ブロッコリーのナム ル 春雨スープ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 牛肉	米 春雨 上白糖 ごま ごま油	にんじん にんにく ブロッコリー ほうれんそう もやし パナ 塩昆布	野菜ハイハイ	☆マドレーヌ 牛乳	500 15.4 1.0	605 19.1 1.1	
3	水	ホットドッグ ジャーマンポテト コンソメスープ 小魚	いわし煮干し ベーコン ウインナー チーズ	ロールパン ジャがい も	キャベツ こまつな たまねぎ ス イートコーン パセリ トマトチャップ	ジュース	☆中華ちまき風 おにぎり お茶	525 16.6 2.8	636 21.5 3.7	
4	木	カレーうどん さつまいも芋天ぷら 付 (ブロッコリー) ゼリー 小魚	油揚げ いわし煮干 し 豚肉	うどん 天ぷら粉 さつまいも サラダ 油 ゼリー パーメントカ レ	たまねぎ にんじん ねぎ ブ ロッコリー	飲むヨーグルト	せんべい 野菜ジュース	602 17.2 3.5	665 17.5 4.3	
5	金	ごはん 鯖の甘辛ごま照焼 三色和 風和え みそ汁 果物 (パイン缶)	油揚げ 鯖	米 ジャがいも 片栗粉 上白糖 ごま みりん	たまねぎ にんじん ねぎ ほ うれんそう もやし バイッブル 缶	牛乳	クッキー ヤクルト	539 17.6 1.8	594 18.5 1.8	
6	土	パン ジュース		パン ジュース						
8	月	炊き込みご飯 コロッケ 付 (ブ ロッコリー) みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 鶏肉 コロッケ	米 サラダ油 みり ん	キャベツ にんじん ねぎ ブロッ コリー ほしひじき いんげん	マンナウエハース	☆メープルバター サンド 牛乳	520 14.1 1.0	584 16.8 1.1	
9	火	ごはん カレー肉じゃが 白菜とツ ナのサラダ みそ汁 果物 (バナ ナ)	木綿豆腐 油揚げ ツ ナレク 豚肉	米 ジャがいも 春 雨 上白糖 サラダ油 みりん マヨネーズ	しらたき グリンピース 大根 た まねぎ にんじん ねぎ はく さい パナ	ジュース	せんべい 飲むヨーグルト	513 14.9 1.7	587 18.1 2.1	
10	水	マーボー丼 ほうれん草ともやしの ナムル 卵スープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮 干し 豚ミンチ 卵	米 片栗粉 上白 糖 ごま ごま油 サラダ油	グリンピース しょうが たまね ぎ にんじん にんにく ねぎ ほ うれんそう もやし わかめ ト マトチャップ	果物 (バナナ)	ウエハース 野菜ジュース	380 13.1 1.0	440 16.0 1.3	
11	木	ロールパン 白身魚フライ 付 (ブ ロッコリー) ポトフ 小魚	いわし煮干し 白身 魚フライ ウインナー	ロールパン ジャがい も サラダ油	キャベツ たまねぎ スイートコー ン にんじん ブロッコリー	牛乳	☆フルーツゼリー	426 17.4 1.5	497 19.4 1.9	
12	金	お野菜たっぷりラーメン シュウマ イ 付 (ブロッコリー) ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 豚肉 ヨーグルト しゅうまい	中華めん 中華ス ープ	チンゲンサイ にんじん ねぎ はく さい ブロッコリー もやし しいた け	飲むヨーグルト	せんべい ヤクルト	438 17.7 2.1	404 16.5 2.4	
13	土	発表会								
15	月	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ ス パサラ みそ汁 ゼリー	油揚げ かつお節 鶏肉 卵 かつおふ りかけ	米 サラダ 片栗粉 ごま油 サラダ油 み りん ゼリー マヨネーズ	キャベツ きゅうり しょうが に んじん にんにく ねぎ	果物 (バナナ)	☆プリン アラモード	586 21.5 1.6	698 26.4 2.0	
16	火	ロールパン ミートグラタン ブ ロッコリーとハムのサラダ コンソ メスープ 小魚	いわし煮干し ハム 合挽ミンチ チーズ	ロールパン マカロニ バ ン粉 ジャがいも ゴマドレ	キャベツ たまねぎ にんじん に んにく パセリ ブロッコリー トマト チャップ	野菜ジュース	☆ツナとにんじん おにぎり お茶	435 17.9 2.6	553 22.4 3.4	
17	水	きのこスパゲティ ゆで野菜サラ ダ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し ベーコン ウインナー	スパゲティ ジャがい も サラダ油 ゴ マドレ	たまねぎ にんじん ブロッコリー バナ しいたけ ぶなしめじ エ リンギ 焼きのり	飲むヨーグルト	☆フルーチェ	365 12.0 0.9	379 11.3 1.0	
18	木	ごはん 豚の生姜焼き コールス ローサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮 干し 豚肉	米 ジャがいも 上白糖 マヨネーズ	キャベツ きゅうり しょうが た まねぎ スイートコーン にんじん ねぎ	白い風船	せんべい 牛乳	400 17.5 1.1	483 21.8 1.4	
19	金	鶏マヨ丼 きゅうりとツナの酢のもの みそ汁 果物 (ミカン) 小魚	油揚げ いわし煮干 し ツナレク 鶏肉 錦糸卵	米 片栗粉 上白 糖 ごま みりん マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん ね ぎ みかん わかめ 焼きのり	ジュース	ビスケット ヤクルト	510 16.1 1.4	550 19.2 1.7	
20	土	パン ジュース		パン ジュース						
22	月	ロールパン クリームシチュー 春 雨とレタスの和風ツナサラダ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し かつ お節 ツナレク 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン ジャがい も 春雨 ごま サ ラダ油 クリームシチュー	たまねぎ にんじん レタス パナ	牛乳	☆たぬきおにぎり お茶	527 20.7 2.4	623 23.6 3.0	
23	火	かやくうどん はんぺんのチーズフ ライ 付 (ブロッコリー) ヨーグ ルト 小魚	油揚げ いわし煮干 し はんぺん 鶏肉 卵 ヨーグルト チーズ	薄力粉 うどん バン粉 サラダ油 みりん	大根 たまねぎ にんじん ね ぎ ブロッコリー	果物 (バナナ)	せんべい 野菜ジュース	474 17.6 1.8	583 23.7 2.5	
24	水	☆クリスマス会☆ オムライス 星のハンバーグ ポテ トサラダ 付 (ブロッコリー) コ ンソメスープ ゼリー	鶏肉 卵 ハンバー グ	ジャがいも サラダ 油 ゼリー マヨネーズ	グリンピース きゅうり こまつな たまねぎ スイートコーン にんじん パセリ ブロッコリー トマトチャップ	ビスコ	ケーキバイキング ヤクルト	560 16.9 2.5	643 20.4 3.1	
25	木	ごはん 鮭のチーズ焼き ほうれん 草のゴマ和え みそ汁 果物 (パイン 缶)	鮭 チーズ	米 上白糖 白 ごま マヨネーズ	大根 たまねぎ にんじん ね ぎ パセリ ほうれんそう バイッ ブル缶 わかめ	ジュース	クッキー 飲むヨーグルト	521 19.3 1.7	583 21.4 2.1	
26	金	☆自由保育☆ ハヤシライス マカロニサラダ 果 物 (モモ缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 サラダ油 マヨネーズ ハヤシ	グリンピース きゅうり たまね ぎ にんじん もも缶	飲むヨーグルト	クリーム ビスケット お茶	510 14.3 1.6	550 13.9 1.8	

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りです。)