

12 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
木	麦ごはん 豆腐のすまし汁 たらけケチャップあんかけ 白菜とツナのごま和え みかん	米 押麦 ごま 片栗粉 ごま油 砂糖	たら 豆腐 ツナ缶 煮干し 牛乳	みかん はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ こんぶ しょうが	だし汁 ケチャップ しょうゆ 酢 塩	麦茶 昆布ごはん
02金	そばろ納豆丼 だいこんのみそ汁 キャベツのしらすあえ パナナ	米 麩 オリーブ油 砂糖	牛乳 みそ 鶏ひき肉 しらす干し きな粉	バナナ キャベツ にんじん だいこん きゅうり こまつな ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 お麩ラスク
03土	ミートスパゲティ コンソメスープ きゅうりとにんじんのサラダ オレンジ	米 スパゲティ マヨネーズ 油 砂糖	豚ひき肉 煮干し 牛乳	たまねぎ オレンジ きゅうり コーン にんじん ほうれんそう	ケチャップ ソース コンソメ しょうゆ 塩	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚
05月	ごはん じゃがいものすまし汁 さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 ごま	牛乳 さわら みそ	りんごジュース にんじん オレンジ もやし ほうれんそう こまつな かんてん	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 りんごゼリー ウエハース
06火	カレーうどん キャベツと厚揚げのサラダ パナナ	うどん 米 片栗粉 ごま油 砂糖	生揚げ 豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	バナナ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ コーン 切り干しだいこん	だし汁 しょうゆ みりん 酢 塩 カレールウ	麦茶 切り干し大根ごはん
07水	ごはん もやしのみそ汁 あじの煮つけ キャベツの昆布和え 柿	米 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 あじ チーズ みそ 豆乳	かき キャベツ もやし ほうれんそう にんじん こんぶ わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	牛乳 チーズ蒸しパン
08木	パン コンソメスープ 鶏肉のコンフレーク焼き コールスローサラダ みかん	コーンフレーク 砂糖 マヨネーズ パン粉 油	鶏肉 煮干し チーズ 牛乳	みかん キャベツ パセリ たまねぎ にんじん きゅうり ひじき のり	塩 酒 酢 コンソメ	麦茶 ひじきごはん
09金	麦ごはん わかめスープ きんぴらハンバーグ ポテトサラダ パナナ	米 じゃがいも 食パン マヨネーズ 押麦 片栗粉 ごま油 ごま	牛乳 豚ひき肉 チーズ	バナナ きゅうり コーン ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ わかめ	塩 中華だしの素 カレー粉	牛乳 カレーチーズトースト
10土	味噌ラーメン もやしの中華風和え物 りんご	中華めん 米 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 さけ みそ 煮干し 牛乳	もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが りんご	酢 中華だしの素 しょうゆ 塩	麦茶 鮭ごまおにぎり 小魚
12月	ごはん 麩のみそ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 りんご	米 麩 オリーブ油 砂糖	牛乳 さば チーズ 油揚げ 大豆 みそ	ほうれんそう にんじん ねぎ ひじき りんご	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 お麩チーズラスク
13火	ツナとトマトのスパゲティ 野菜スープ キャベツのごまマヨサラダ パナナ	米 マヨネーズ スパゲティ 油 ごま	ツナ缶 牛乳	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ トマト もやし しめじ コーン パセリ	ケチャップ しょうゆ 塩 コンソメ	麦茶 わかめごはん
14水	ごはん えのきのすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き 白菜とほうれん草のおかか和え みかん	さつまいも 米 砂糖 マーマレード パター 片栗粉	牛乳 鶏肉 かつお節	みかん キャベツ こまつな はくさい にんじん ほうれんそう えのきたけ	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 おさつシュガーバター
15木	チキンクリームライス トマトスープ コールスローサラダ みかん	米 ホットケーキミックス 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 パター 油	牛乳 豆乳 鶏肉 ツナ缶	キャベツ みかん たまねぎ にんじん トマト しめじ コーン パセリ	コンソメ 塩	牛乳 マーブルケーキ 
16金	麻婆豆腐丼 チンゲン菜のスープ はるさめサラダ りんご	米 マカロニ はるさめ 押麦 片栗粉 ごま油 砂糖	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	たまねぎ りんご きゅうり にんじん ねぎ チンゲンサイ トマト たまねぎ しょうが	しょうゆ ケチャップ 酢 酒 ソース 塩 中華だしの素	麦茶 トマトソースマカロニ
17土	豚肉のしょうが焼き丼 しめじのすまし汁 小松菜ともやしの和え物 パナナ	砂糖 油 ごま油	牛乳 豚肉	バナナ たまねぎ もやし こまつな しめじ にんじん とうもろこし しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢 塩	牛乳 ポップコーン
19月	豚肉と白菜のあんかけごはん もやしのみそ汁 パナナ	ぎょうざの皮 片栗粉 米 押麦 マヨネーズ	牛乳 豚肉 チーズ みそ しらす干し 油揚げ	しめじ パナナ はくさい もやし あおのり にんじん わかめ	だし汁 塩 酒 しょうゆ	牛乳 バリバリしらすピザ
20火	ごはん じゃがいものすまし汁 たらのみそマヨ焼き 白菜のごま酢あえ オレンジ	米 焼きそばめん じゃがいも マヨネーズ ごま 砂糖	たら みそ 豚肉 牛乳	はくさい オレンジ にんじん キャベツ こまつな きゅうり しょうが	だし汁 ソース 酢 しょうゆ 塩 酒 みりん	麦茶 焼きそば
21水	 クリスマスマニュー  チーズハンバーグカレー トマトスープ 白菜のごまマヨサラダ パナナ	米 じゃがいも ホットケーキミックス パン粉 マヨネーズ 油 パター 砂糖 ごま	牛乳 鶏ひき肉 豆乳 ホイップクリーム ちくわ 豆乳 チーズ	たまねぎ パナナ はくさい にんじん キャベツ トマト いちご パセリ	カレールウ コンソメ 塩 しょうゆ	牛乳 いちごのクリスマスケーキ
22木	 冬至メニュー  ごはん レンコンのみそ汁 さばのゆず味噌焼き にんじんと玉ねぎのマリネ風 りんご	米 砂糖 オリーブ油	さば 小豆 ツナ みそ	かぼちゃ たまねぎ れんこん にんじん しめじ ゆず りんご	だし汁 酢 しょうゆ みりん 塩	麦茶 かぼちゃのいとこ煮
23金	すき焼き風うどん 大根とツナのとうもろ煮 みかん	うどん 米 砂糖	豚肉 豆腐 ツナ チーズ かつお節 牛乳	みかん たまねぎ にんじん だいこん ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	麦茶 チーズおかかごはん
24土	中華丼 わかめのみそ汁 もやしの和え物 りんご	米 ごま油 片栗粉 砂糖	豚肉 みそ 煮干し しらす 牛乳	もやし はくさい たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ にんにく わかめ しょうが りんご	中華スープ だし汁 しょうゆ 塩	麦茶 じゃこねぎおにぎり 小魚
26月	ごはん コンソメスープ イタリアンチキン コロコロサラダ りんご	米 さつまいも マヨネーズ 小麦粉 砂糖 オリーブ油	ヨーグルト 鶏肉 チーズ 牛乳	バナナ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん にんにく えのきたけ トマト りんご	ソース 塩 コンソメ ケチャップ	麦茶 バナナヨーグルト
27火	麦ごはん じゃがいものみそ汁 さけのコーンマヨネーズ焼き 白菜のおかか和え みかん	米 砂糖 じゃがいも 押麦 マヨネーズ 小麦粉 油	牛乳 さけ みそ チーズ かつお節	ぶどうジュース みかん はくさい もやし たまねぎ にんじん コーン かんてん	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース
28水	ごはん かぶのみそ汁 かじきの照り焼き 高野豆腐の煮物 パナナ	米 油 砂糖 小麦粉 ごま油	牛乳 かじき みそ 凍り豆腐 豚ひき肉 油揚げ	バナナ かぶ にんじん だいこん たまねぎ しいたけ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 肉まん風蒸しパン

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
※昼食時は麦茶の提供があります。
※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。



エネルギー(kcal)	492
たんぱく質(g)	183
脂質(g)	12.9
食塩相当量(g)	2.1

