

献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			12月平均栄養価 (約換算) エネルギー 534kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.6g 炭水化物 16g
				穀とカトになるもの	魚や肉や卵になるもの	体の調子を整えるもの	
06月	豆花クッキー、お茶	白ご飯、豚肉しょうが焼き、 マカロニサラダ 、 もずくスープ	ピザトースト 、牛乳125	米、O食パン、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油、O油	O牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、Oとろけるチーズ、ハム	たまねぎ、しめじ、きゅうり、Oたまねぎ、オクラ、Oピーマン、コーン缶、ねぎ、ごま	Oケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、洋風だし(の菜、酢、食塩)
07月	ミレービスケット、お茶	白ご飯、 タンダーフィッシュ 、春雨サラダ、バナナ1/3、お茶	七草粥、お茶	米、O胚芽米、はるさめ、マヨネーズ、三温糖、ごま油	さば	バナナ、Oだいごん、Oかぶ、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ	ケチャップ、しょうゆ、酢、Oしょうゆ、O食塩、カレー粉
08月	ももゼリー、お茶	ミートソーススパゲティ 、 ココロサラダ 、オレンジ、お茶	アメリカンドッグミニ 、飲むヨーグルト	マカロニ・スパゲティ、さつまいも(皮付)、Oホットケーキ粉、マヨネーズ、O油、三温糖	Oヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、Oウィンナーソーセージ、ウィンナーソーセージ、O調製豆乳	ホルトマト缶詰、オレンジ、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、コーン缶、セロリ、にんにく、ハセリ	Oケチャップ、ケチャップ、中濃ソース、洋風だし(の菜、しょうゆ、食塩)
09月	ベジタブル煎餅、お茶	白ご飯、 鶏肉丼 、ブロックリーパーコンサラダ、みそ汁(キャベツ・油揚げ・人参)	メープルクッキー 、牛乳125	米、O小麦粉、Oバター、O三温糖、油、Oメープルシロップ	O牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、ペーコン、いわし(煮干し)	ブロックリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、酢、食塩
10月	カリコリきゅうり、お茶	白ご飯、 かじきカレーパン 、 ゆめ、スプラダサラダ 、みそ汁(蕎麦・三つ葉)	しらすコーンおにぎり 、野菜ジュース	米、O胚芽米、油、パン粉、焼酎、三温糖	かじき、Oしらす干し、ハム、かつお節、いわし(煮干し)	O野菜ミックスジュース、Oきゅうり、Oさつまいも、Oキャベツ、Oきゅうり、にんじん、コーン缶、根みつば、ハセリ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、しょうゆ、O食塩、O食塩、カレー粉
11月	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、ヨーグルト、みそ汁(豆腐・人参・玉葱)	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
14月	アスパラビスケット、お茶	胚芽ご飯、 生揚げもやし炒め 、 スパゲティサラダ 、みそ汁(わかめ・玉葱)	きな粉トースト 、牛乳125	胚芽米、O食パン、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、Oマーガリン、Oグルココー糖、片栗粉、ごま油、三温糖	O牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、米みそ(甘みそ)、ハム、Oきな粉、いわし(煮干し)	緑豆もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にら、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酢、洋風だし(の菜、食塩、酒)
15月	花せんべい、お茶	フォカッチャ 、 キーマカレー 、青菜じゃこ和え、バナナ1/3、お茶	フライドポテト (のり塩)、飲むヨーグルト ※幼児用のみポテトはコンソメ味も提供	コッペパン、Oフライドポテト、O油、ごま油	Oヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、しらす干し	たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、にんじん、えのきたけ、にんにく、Oあおのり	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、O食塩
16月	グレープフルーツ、お茶	白ご飯、 鶏肉丼 、キャベツ香りの揚げ、 ミニ煎餅トントン汁	しらす塩焼きそば 、野菜ジュース	米、Oゆで中華めん、片栗粉、油、Oごま油	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、O塩揚げしらす、いわし(煮干し)	O野菜ミックスジュース、Oグレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、Oたまねぎ、Oきゅうり、Oみりん、Oしょうゆ、Oしょうゆ、Oみりん、Oしょうゆ、食塩	かつお・昆布だし汁、酒、おろししょうが、しょうゆ、Oみりん、Oしょうゆ、食塩
17月	ミニわかめ煎餅、お茶	押し麦ごはん、鮭照り焼き、切干大根煮、みそ汁(白菜・しめじ)	誕生日会デザート、牛乳125	米、はとむぎ粉、油、三温糖	O牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、さつまいも、いわし(煮干し)	はくさい、しめじ、にんじん、切り干しだいごん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒
18月	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・椎茸)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
20月	胚芽クッキー、お茶	白ご飯、 ピピンガ 、揚げ餃子、わかめスープ	黒糖蒸しパン 、牛乳125	米、Oホットケーキ粉、油、O黒砂糖、三温糖、ごま油	O牛乳、鶏ひき肉、O調製豆乳	ほうれんそう、にんじん、大根もやし、生いも板こんにゃく、ねぎ、カットわかめ、にんにく、黒ごま、ごま	みりん、しょうゆ、酒、洋風だし(の菜、おろししょうが、酢、食塩)
21月	ミニハート、お茶	白ご飯、 麻婆豆腐 、ブロックリーパーコンサラダ、オレンジ、お茶	フルーツヨーグルト 、野菜ジュース	米、O三温糖、片栗粉、油、ごま油	Oヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉	O野菜ミックスジュース、ブロックリー、オレンジ、Oもも肉(骨無し)、Oみかん缶、Oバナナ、Oバナナ缶、コーン缶、Oキウイフルーツ、Oビーツ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、こんにゃく	しょうゆ、洋風だし(の菜、食塩)
22月	重せんべい、お茶	白ご飯、ぶりの竜田揚げ、ひじき中華サラダ、みそ汁(さつまいも・玉葱)	シュガートースト 、牛乳125	米、O食パン、さつまいも(皮付)、油、片栗粉、はるさめ、Oマーガリン、Oグラニュー糖、ごま油、三温糖	O牛乳、ぶり、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、酢
23月	オレンジ、お茶	さくらごはん 、 マーマレードチーズ 、きゅうり胡麻和え、 ABCスープ	肉味噌鍋 、飲むヨーグルト	胚芽米、Oゆで中華めん、マカロニ・スパゲティ、O油、O三温糖、O片栗粉	Oヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(皮付き)、O豚ひき肉、O米みそ(甘みそ)	きゅうり、◎オレンジ、キャベツ、Oたまねぎ、Oきゅうり、マーマレード、にんじん、たまねぎ、コーン缶、すりごま	酒、しょうゆ、食塩、Oおろししょうが、洋風だし(の菜、Oしょうゆ、O酒)
24月	ぶどうゼリー、お茶	コーンごはん 、れんこん入りつくね、青菜キャベツおかか和え、春雨スープ	揚げパン 、牛乳125	胚芽米、Oコッペパン、片栗粉、パン粉、O油、O三温糖、はるさめ、三温糖	O牛乳、鶏ひき肉、ちくわ、油揚げ、Oきな粉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、コーン缶、もやし、にんじん、チンゲンサイ、だけ(のこゆで)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩、洋風だし(の菜)
25月	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・大根)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいごん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
27月	りんご、お茶	白ご飯、 チキンカレー 、 サラダハイキング 、バナナ1/3、お茶	ミックスベリーフルーチェ 、クラッカー、野菜ジュース ※幼児用のみフルーチェはいちご味も提供	米、じゃがいも、はるさめ、油、三温糖、ごま油	O牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶	O野菜ミックスジュース、たまねぎ、バナナ、◎りんご、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、にんにく、カットわかめ	カレー粉、しょうゆ、酢
28月	このはせんべい、お茶	白ご飯、スタミナ焼き、じゃこ納豆、みそ汁(豆腐・わかめ)	おからドーナツ 、牛乳125	米、Oホットケーキ粉、O油、油	O牛乳、木綿豆腐、納豆、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、Oおから、米みそ(甘みそ)、O調製豆乳、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが
29月	茹でさつま芋、お茶	ひじきごはん、鶏の照り焼き、カミカミ和え、オレンジ、お茶	チーズ巻揚げ 、飲むヨーグルト	胚芽米、◎さつまいも(皮付)、Oきょうざの皮、O油、三温糖、ごま油、油	Oヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(皮付き)、Oチーズ、米みそ(甘みそ)	オレンジ、だいごん、きゅうり、にんじん、ひじき、干ししいたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、酢
30月	みかんゼリー、お茶	白ご飯、さばの塩焼き、きゅうりハムサラダ、鶏ちゃんスープ	ボンデケージョ 、牛乳125	米、Oホットケーキ粉、O白玉粉、Oバター、ごま油、油	O牛乳、さば、鶏もも肉(皮付き)、Oチーズ、米みそ(甘みそ)、ハム、油揚げ	もやし、はくさい、だいごん、きゅうり、板こんにゃく、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、洋風だし(の菜、酢)
31月	豆腐ブレッド、お茶	みそラーメン 、かじきの竜田揚げ、さわかやが漬け、お茶	わかめおにぎり 、牛乳125	ゆで中華めん、◎米粉パン、O胚芽米、油、片栗粉	O牛乳、かじき、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)	だいごん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、もやし、ねぎ、にら、レモン果汁、Oカットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、食塩、O食塩

※斜め太字はリクエストメニューです。