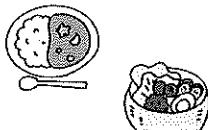


12月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
1 金	ぼたぼた焼牛乳	ご飯(おかかぶりかけ) 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(アゲ・キリオダマソウ)	米、おかかぶりかけ、豚肉、人参、牛蒡、玉葱、ロコモ、グリーブース、生姜、ほうれん草、もやし、すりこま、油揚げ、切干大根、醤油、砂糖、みりん、酒、和風かつおだし、だし昆布、かつおだし、だし昆布、味噌	チーズサブレ牛乳	小麦粉、砂糖、塩、バター入りマーガリ、粉チーズ、牛乳	I摂取-(kcal) 522 蛋白質(g) 16 カロリ(mg) 262 鉄(mg) 1.1	648 19.4 261 1.8
2 土	ピスケット牛乳	ご飯 甘辛チキンカツ もやしのカレーソテー 味噌汁(ワ・カム)	米、チキンカツ、白菜、のり、もやし、人参、りんご、麺、油、和風かつおだし、タマゴ、中濃ソース、砂糖、醤油、みりん、塩、カレーパウダー、だし昆布、かつおだし、味噌	さつまいももち牛乳	さつまいも、片栗粉、砂糖、油、牛乳	I摂取-(kcal) 443 蛋白質(g) 12.8 カロリ(mg) 219 鉄(mg) 0.8	533 15.4 196 1.5
4 月	星たべよ牛乳	ご飯 たらのバター醤油焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(アゲ・タマネギ)	米、たら、いんげん、かつお節、冬瓜、鶏肉、葱、玉葱、あさり、醤油、酒、みりん、バターフレーク油、和風かつおだし、砂糖、片栗粉、だし昆布、かつおだし、味噌	ちまき風牛乳	米、もち米、豚肉、筍、椎茸、グリンピース、ごま油、醤油、砂糖、酒、牛乳	I摂取-(kcal) 431 蛋白質(g) 17.8 カロリ(mg) 205 鉄(mg) 1.6	488 21.9 186 2.5
5 火	ハーベスト牛乳	ご飯 豚大根煮 ねばねば豆腐 味噌汁(アゲ・タマネギ)	米、豚肉、大根、人参、生姜、豆腐、オクラ、納豆、うめびしお、なめこ、葱、油、砂糖、醤油、みりん、昆布つゆ、だし昆布、かつおだし、味噌	プリンせんべい(リフトサラダ)	プリンの素、砂糖、ソフトサラダ	I摂取-(kcal) 419 蛋白質(g) 12.7 カロリ(mg) 188 鉄(mg) 2.8	535 14.9 115 3.6
6 水	ハッピーターン牛乳	ご飯 チキンのトマト煮 ☆コールスローサラダ コンソメスープ(ホリセリ・コショウ)	米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、トマト、コショウ、ドライカット、キャベツ、胡瓜、コショウ、ほうれん草、油、コショウ、塩、片栗粉、ヨネギ、酢、コショウ	メロンパン風トースト牛乳	食パン、ホットドッグ、牛乳、バター入りマーガリ、砂糖、レモン果汁	I摂取-(kcal) 482 蛋白質(g) 15.5 カロリ(mg) 296 鉄(mg) 0.6	562 18.4 276 1.2
7 木	ヨーグルト	味噌ラーメン ☆ぎょうざ 小松菜の磯和え	ラーメン、豚肉、もやし、キャベツ、人参、餃子、小松菜、油揚げ、のり、油、味噌、醤油、酒、砂糖、鶏ガラスープ、ごま油、コショウ、塩、すりこま、昆布つゆ	コーンおにぎり牛乳	米、コショウ、醤油、みりん、牛乳	I摂取-(kcal) 543 蛋白質(g) 19.8 カロリ(mg) 254 鉄(mg) 1.7	693 26.4 266 2.5
8 金	ぼたぼた焼牛乳	ご飯 ぶりのみりん焼き ひじきの煮物 豚汁	米、ぶり、いりこま、いんげん、ひじき、油揚げ、大豆、人参、グリーブース、豚肉、大根、牛蒡、豆腐、みりん、醤油、生姜、昆布つゆ、和風かつおだし、砂糖、酒、油、味噌	スイートポテト牛乳	さつま芋、砂糖、バター入りマーガリ、牛乳、レーズン	I摂取-(kcal) 448 蛋白質(g) 16 カロリ(mg) 250 鉄(mg) 1.2	555 20.8 247 1.9
9 土	せんべい牛乳	焼肉丼 チングン菜のナムル 中華スープ(トウ・タマネギ)	米、豚肉、玉葱、ビーマー、人参、チングン菜、いりこま、豆腐、葱、焼肉のたれ、油、砂糖、醤油、ごま油、中華だし、塩	カップケーキ牛乳	ホットドッグ、牛乳、砂糖、バター入りマーガリ	I摂取-(kcal) 540 蛋白質(g) 14.4 カロリ(mg) 477 鉄(mg) 0.9	637 17.4 466 1.2
11 月	星たべよ牛乳	さいたまりソット(トマト) コロッケ プロッコリーのツナサラダ コンソメスープ(トウ・タマネギ)	ツナ米、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、小松菜、コショウ、トマト缶、コウベ、キャベツ、ブロッコリー、コショウ、まぐろ缶、白菜、リーフオレ、コショウ、塩、コショウ、ポン酢、油、中濃ソース、酢、砂糖	豆腐ドーナツ牛乳	ホットドッグ、豆腐、油、グラニュー糖、牛乳	I摂取-(kcal) 468 蛋白質(g) 12.6 カロリ(mg) 350 鉄(mg) 0.8	520 14.4 333 1.4
12 火	豆乳ウエハース牛乳	ご飯 あじの蒲焼き風 さつま揚げの煮物 味噌汁(トトロ・カム)	米、あじ、小松菜、えのき、さつま揚げ、大根、人参、椎茸、里芋、わかめ、片栗粉、油、蒲焼のたれ、昆布つゆ、和風かつおだし、砂糖、みりん、醤油、酒、だし昆布、かつおだし、味噌	ミルククッシュ牛乳 カレセスミルクゼリーせんべい	牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、メープルシロップ	I摂取-(kcal) 452 蛋白質(g) 18.3 カロリ(mg) 285 鉄(mg) 0.9	533 21.7 277 1.4
13 水	ハッピーターン牛乳	わかめご飯 ☆豚挽肉と南瓜の卵焼き ☆ひじきともやしのサラダ 味噌汁(アゲ・タマネギ・アリ)	米、わかめご飯の素、卵、豚肉、かぼちゃ、玉葱、人参、いんげん、ひじき、もやし、コショウ、ささみ、すりこま、かつお節、あさり、チングン菜、カレーパウダー、塩、油、味噌、酢、昆布つゆ、コショウ、醤油、酢、砂糖、だし昆布、かつおだし、味噌	シュガートースト牛乳	食パン、バター入りマーガリ、グラニュー糖、牛乳	I摂取-(kcal) 481 蛋白質(g) 17.5 カロリ(mg) 235 鉄(mg) 1.9	570 21.6 230 3.1
14 木	ピスコ牛乳	スパゲティミートソース フレンチサラダ コンソメスープ(トマト・コショウ) ★紅まどりん★	スパゲティ、豚肉、玉葱、人参、トマト缶、粉チーズ、ドライカット、キャベツ、胡瓜、コショウ、サツ、じゃが芋、油、小麦粉、チヤッパー、中濃ソース、塩、酢、砂糖、コショウ、リーフオレ、コショウ 紅まどりん(みかん)	小松菜おにぎり牛乳	米、小松菜、しらす、酒、醤油、ごま油、いりこま、かつお節、牛乳	I摂取-(kcal) 514 蛋白質(g) 19.8 カロリ(mg) 304 鉄(mg) 1.1	583 23.4 249 1.6
15 金	ぼたぼた焼牛乳	ご飯(おかかぶりかけ) 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(アゲ・キリオダマソウ)	米、おかかぶりかけ、豚肉、人参、牛蒡、玉葱、ロコモ、グリーブース、生姜、ほうれん草、もやし、すりこま、油揚げ、切干大根、醤油、砂糖、みりん、酒、和風かつおだし、だし昆布、かつおだし、味噌	チーズサブレ牛乳	小麦粉、砂糖、塩、バター入りマーガリ、粉チーズ、牛乳	I摂取-(kcal) 522 蛋白質(g) 16 カロリ(mg) 262 鉄(mg) 1.1	648 19.4 261 1.8

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
16 土	ビスケット牛乳	ご飯 甘辛チキンカツ もやしのカレーソテー 味噌汁(ワ・叻)	米、チキンカツ、白菜、のり、もやし、人参、叻、麩、油、和風かつおだし、チヤッパー、中濃ソース、砂糖、醤油、みりん、塩、加ーナー、だし昆布、かつおだし、味噌	さつまいももち牛乳	さつまいも、片栗粉、砂糖、油、牛乳	I摂取-(kcal) 蛋白質(g) 加水分(mg) 鉄(mg)	443 12.8 219 0.8 533 15.4 196 1.5
18 月	星たべよ牛乳	ご飯 たらのバター醤油焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(ワサ・ダ祥)	米、たら、いんげん、かつお節、冬瓜、鶏肉、葱、玉葱、あさり、醤油、酒、みりん、バターフレーー油、和風かつおだし、砂糖、片栗粉、だし昆布、かつおだし、味噌	ちまき風牛乳	米、もち米、豚肉、筍、椎茸、グリンピース、ごま油、醤油、砂糖、酒、牛乳	I摂取-(kcal) 蛋白質(g) 加水分(mg) 鉄(mg)	431 17.8 205 1.6 488 21.9 186 2.5
19 火	ハーベスト牛乳	ご飯 豚大根煮 ねばねば豆腐 味噌汁(カ・祥)	米、豚肉、大根、人参、生姜、豆腐、オクラ、納豆、うめびしお、なめこ、葱、油、砂糖、醤油、みりん、昆布つゆ、だし昆布、かつおだし、味噌	プリンせんべい(ソフトサラダ)	プリンの素、砂糖、ソフトサラダ	I摂取-(kcal) 蛋白質(g) 加水分(mg) 鉄(mg)	419 12.7 188 2.8 535 14.9 115 3.6
20 水	ハッピーターン牛乳	ご飯 チキンのトマト煮 ☆コールスローサラダ コンソメスープ(カレーワ・ソダ)	米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、トマト缶、ココリ、ドライカレ、キバウ、胡瓜、コト、ほうれん草、油、コソリ、塩、片栗粉、ヨネズ、酢、コソリ	メロンパン風トースト牛乳	食パン、ホットケーキミックス、牛乳、バター入りマーチリ、砂糖、レモン果汁	I摂取-(kcal) 蛋白質(g) 加水分(mg) 鉄(mg)	482 15.5 296 0.6 562 18.4 276 1.2
21 木	白い風船牛乳	味噌ラーメン ☆ぎょうざ 小松菜の磯和え	ラーメン、豚肉、もやし、わさび、人参、餃子、小松菜、油揚げ、のり、油、味噌、醤油、酒、砂糖、鶏ガラスープ、ごま油、ココリ、塩、すりごま、昆布つゆ	コーンおにぎり牛乳	米、コト、醤油、みりん、牛乳	I摂取-(kcal) 蛋白質(g) 加水分(mg) 鉄(mg)	548 19.9 281 1.7 693 26.4 266 2.5
22 金	ぼたぼた焼牛乳	★クリスマス★ ☆サンドイッチ ミートボール ブロッコリーサラダ コンソメスープ(カレーワ・祥)	食パン、ハム、チーズ、卵、胡瓜、キボーム、ブロッコリー、加カラ、コト、人参、チゲン菜、玉葱、マガリ、コネギ、塩、コト、チヤッパー、醤油、酢、酒、砂糖、片栗粉、カレーボル、コソリ	☆クリスマスケーキ リンゴジュース	小麦粉、バター入りマーチリ、卵、マーキングバター、牛乳、生クリーム、いちご、コロ、片栗粉、砂糖、リンゴジュース	I摂取-(kcal) 蛋白質(g) 加水分(mg) 鉄(mg)	456 16.3 365 1.1 524 20.1 321 1.5
23 土	せんべい牛乳	焼肉丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(トワ・祥)	米、豚肉、玉葱、ビーフ、人参、チンゲン菜、いりごま、豆腐、葱、焼肉のたれ、油、砂糖、醤油、ごま油、中華だし、塩	カップケー牛乳	ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、バター入りマーチリ	I摂取-(kcal) 蛋白質(g) 加水分(mg) 鉄(mg)	540 14.4 477 0.9 637 17.4 466 1.2
25 月	星たべよ牛乳	さいたまりソット(コンソメ) コロッケ ブロッコリーのツナサラダ ミニストローネ	リゾット米、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、小松菜、ココリ、コロッケ、キバウ、ブロッコリー、コト、まぐろフレーク、じゃが芋、ワカツ、リーフオイル、コソリ、塩、コソリ、ポン酢、油、中濃ソース、酢、砂糖、トマトソース	豆腐ドーナツ牛乳	ホットケーキミックス、豆腐、油、グラニュー糖、牛乳	I摂取-(kcal) 蛋白質(g) 加水分(mg) 鉄(mg)	490 13.1 348 0.7 550 15.3 329 1.3
26 火	豆乳ウエハース牛乳	★誕生会★ バターライス 煮込みハラーワ・チャーマント コンソメスープ(コト・カバウ) ★紅まどか★	米、ドライカレ、ハラーワ、玉葱、しめじ、人参、ウカツ、じゃが芋、コト、キバウ、コソリ、バターフレーー油、塩、コソリ、デミグラソース、チヤッパー、砂糖、バターリー、味噌	ヨーグルトケー ジョア	ホットケーキミックス、ヨーグルト、砂糖、ショア	I摂取-(kcal) 蛋白質(g) 加水分(mg) 鉄(mg)	515 17.3 535 7.8 565 18.2 459 8.2
27 水	ハッピーターン牛乳	わかめご飯 ☆豚挽肉と南瓜の卵焼き ☆ひじきともやしのサラダ 味噌汁(カレーワ・トワ)	米、わかめご飯の素、卵、豚肉、かぼちゃ、玉葱、人参、いんげん、ひじき、もやし、コト、ささみ、すりごま、かつお節、あさり、チンゲン菜、加ーナー、塩、コト、チヤッパー、昆布つゆ、ヨネズ、醤油、酢、砂糖、コソリ、リーフオイル、コソリ	シュー カートースト牛乳	食パン、バター入りマーチリ、グラニュー糖、牛乳	I摂取-(kcal) 蛋白質(g) 加水分(mg) 鉄(mg)	481 17.5 235 1.9 570 21.6 230 3.1
28 木	ビスコ牛乳	スパゲティミートソース フレンチサラダ コンソメスープ(カ・トワ)	パ・ゲティ、豚肉、玉葱、人参、トマト缶、粉チーズ、ドライカレ、キバウ、胡瓜、コト、コト、じゃが芋、油、小麦粉、チヤッパー、中濃ソース、塩、酢、砂糖、コソリ、リーフオイル、コソリ	小松菜おにぎり牛乳	米、小松菜、しらす、酒、醤油、ごま油、いりごま、かつお節、牛乳	I摂取-(kcal) 蛋白質(g) 加水分(mg) 鉄(mg)	514 19.8 304 1.1 583 23.4 249 1.6

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

平均		
工祿率 - (kcal)	483	573
蛋白質(g)	16.1	19.5
加沙ム(mg)	293	269
鉄(mg)	1.6	2.2