



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・オ・イ)	米、おかかぶりかけ、豚肉、人参、牛蒡、玉葱、にんじん、ケール、生薑、ほうれん草、もやし、すりごま、油揚げ、切干大根、醤油、砂糖、みりん、酒、和風かつおだし、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ン、粉チーズ、牛乳	1歳児 (kcal) 522 蛋白質(g) 16 加糖量(mg) 262 鉄(mg) 1.1	648 19.4 261 1.8
2	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・カ)	米、チキンカツ、白菜、のり、もやし、人参、カブ、麩、油、和風かつおだし、ケチャップ、中濃ソース、醤油、みりん、塩、カレー粉、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	1歳児 (kcal) 443 蛋白質(g) 12.8 加糖量(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・イ・オ)	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、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、グリーンピース、ごま油、醤油、砂糖、酒、牛乳	1歳児 (kcal) 431 蛋白質(g) 17.8 加糖量(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(ケ・コ・サ)	米、豚肉、大根、人参、生薑、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(ワ・オ)	プリンの素、砂糖、ソフトサラダ	1歳児 (kcal) 419 蛋白質(g) 12.7 加糖量(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(ア・イ・オ)	米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、トマト缶、コンニャク、キャベツ、胡瓜、コーン、ほうれん草、油、コンソメ、片栗粉、マネズ、酢、マヨネーズ	メロンパン風トースト牛乳	食パン、バター、砂糖、牛乳、バター入りマーガリン、砂糖、イチゴ果汁	1歳児 (kcal) 482 蛋白質(g) 15.5 加糖量(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、コンニャク、塩、すりごま、昆布つゆ	コーンおにぎり牛乳	米、コーン、醤油、みりん、牛乳	1歳児 (kcal) 543 蛋白質(g) 19.8 加糖量(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、いりごま、いんげん、ひじき、油揚げ、大豆、人参、ケール、豚肉、大根、牛蒡、豆腐、みりん、醤油、生薑、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ン、牛乳、レーズン	1歳児 (kcal) 448 蛋白質(g) 16 加糖量(mg) 250 鉄(mg) 1.2	555 20.8 247 1.9
9	土	せんべい牛乳 焼肉丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(ア・イ・オ)	米、豚肉、玉葱、ピーマン、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	カップケーキ牛乳	キャベツ、砂糖、バター入りマーガリン	1歳児 (kcal) 540 蛋白質(g) 14.4 加糖量(mg) 477 鉄(mg) 0.9	637 17.4 466 1.2
11	月	星たべよ牛乳 さいたまりゾット(トマト) コロケ ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ(ア・イ・オ)	卵、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、小松菜、コンニャク、トマト缶、キャベツ、ブロッコリー、コーン、まぐろ、白米、オリーブオイル、コンソメ、塩、マヨネーズ、ポン酢、油、中濃ソース、酢、砂糖	豆腐ドーナッツ牛乳	キャベツ、豆腐、油、グラニュー糖、牛乳	1歳児 (kcal) 468 蛋白質(g) 12.6 加糖量(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(ア・イ・オ)	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	ミルクケーキ牛乳 ハルゼミミルクゼリー せんべい	牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、マーガリン	1歳児 (kcal) 452 蛋白質(g) 18.3 加糖量(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・イ・オ)	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、コーン、ささみ、すりごま、かつお節、あさり、チンゲン菜、カレー粉、塩、マヨネーズ、昆布つゆ、マネズ、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ン、グラニュー糖、牛乳	1歳児 (kcal) 481 蛋白質(g) 17.5 加糖量(mg) 235 鉄(mg) 1.9	570 21.6 230 3.1
14	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(ア・イ・オ) ★紅まじり★	スパゲティ、豚肉、玉葱、人参、トマト缶、粉チーズ、ドライトマト、胡瓜、コーン、オリーブオイル、小麦粉、ケチャップ、中濃ソース、塩、酢、砂糖、マヨネーズ、オリーブオイル、コンソメ、だし昆布 (お好み)	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	1歳児 (kcal) 514 蛋白質(g) 19.8 加糖量(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・イ・オ)	米、おかかぶりかけ、豚肉、人参、牛蒡、玉葱、にんじん、ケール、生薑、ほうれん草、もやし、すりごま、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ン、粉チーズ、牛乳	1歳児 (kcal) 522 蛋白質(g) 16 加糖量(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。

