



# 12月の献立

エネルギー：乳児 506 kcal 幼児 562kcal

たんぱく質：乳児 19.1g 幼児20.6g

日 曜日	乳児 おやつ	献立	おやつ (3時)	材料名			延長のおやつ	
				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	1時間	2時間
1・15水	ぎゅうにゅう	そぼろどん もやしとはくさいのあえもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう チーズむしぼん	米 油 ごま油 ホットケーキ粉	牛乳 鶏肉 竹輪 味噌 チーズ	葱 生姜 もやし 白菜 小松菜 人参 南瓜 玉ねぎ 豆苗 みかん	マドレーヌ ねじりんぼう	ツナのおにぎ り
2・16木	ぎゅうにゅう	ひきにくカレー チキンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう マカロニのスープ	米 じゃが芋 小麦粉 バター ごま油 砂糖 マカロニ	牛乳 豚肉 ヨーグルト 鶏肉 ツナ	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし きゅうり ブロッコリー りんご キャベツ 赤ビーマン 黄ビーマン	ソフトケーキ 胚芽スティック	ごましおにぎり
3・17金	ぎゅうにゅう	ごはん さわらのたつたあげ ひじきとほうれんそうのあえもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう さつまいもとりんご のかきわに	米 油 片栗粉 砂糖 油 さつまいも	牛乳 鯖 竹輪 味噌	ほうれん草 ひじき 人参 かぶの葉 かぶ 葱 りんご 柿 干しぶどう	カステラ 野菜バー	じゃこにぎり
4・18土	ぎゅうにゅう	みそらーめん かぼちゃのふくめに くだもの	ぎゅうにゅう きのこごはん	生中華麺 砂糖 油 米	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 竹輪	南瓜 玉ねぎ 人参 さやいんげん し めじ 舞茸 人参 ごぼう 柿	塩せんべい ポーロ	ゆかりにぎり
6・20月	ぎゅうにゅう	ごはん さばのみそに きんぴら すましじる くだもの	ぎゅうにゅう さつまいものフリッター	米 砂糖 ごま油 ホットケーキ 粉 さつまいも 油	牛乳 鯖 かまぼこ	生姜 葱 ごぼう 人参 さやいんげん こんにやく カイワレ大根 わかめ りんご	ミレービスケット つまぼうろ	しらすにぎり
7・21火	ぎゅうにゅう	パン きんときまめのけちやつぶに こまつなのスープ くだもの ぎゅうにゅう	おちゃ いなりずし	ぶどうパン じゃが芋 砂糖 米	牛乳 豚肉 金時豆 油揚 げ	玉ねぎ 人参 ビーマン 葱 小松菜 もやし みかん 干し椎茸 人参	ブリッツ 卵パン	うめにぎり
8・22水	ぎゅうにゅう	ごはん とうふのこぼんあげ いんげんのいためもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう みるくもち	米 砂糖 片栗粉 油	牛乳 豆腐 鶏肉 味噌 きな粉	人参 葱 ひじき キャベツ さやいん げん 玉ねぎ ほうれん草 し めじ りんご	小魚 はとむぎおこ	おかかにぎり
9木 誕生会	ぎゅうにゅう	パン ポテトグラタン キャベツのスープ くだもの ぎゅうにゅう	おちゃ とりにくぞうすい	白い食卓ロール じゃが芋 バター 小麦粉 米	牛乳 鶏肉 チーズ	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 大根 葱	ビスケット ねじりんぼう	切干大根の にぎり
10・23 金	ぎゅうにゅう	ごはん かぶのにももの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ようふうおやき	米 砂糖 小麦粉 油 マヨネー ズ	牛乳 油揚げ 豚肉 チー ズ ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 水菜 かぶ かぶの葉 りんご キャベツ 赤ビーマン 切干大根	玄米ぼんせん	とりそぼろ にぎり
11・25 土	ぎゅうにゅう	とりにくうどん さといものいかに くだもの	ぎゅうにゅう きなこはちみつサン ド	手振りうどん 里芋 砂糖 食パン はちみつ	牛乳 鶏肉 いか きな粉	葱 水菜 人参 玉ねぎ こんにやく さやいんげん 柿	クラッカー クッキー	こんぶにぎり
13・27 月	ぎゅうにゅう	あおなごはん にくじゃが みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ようふうすいとん	米 じゃが芋 油 仙台麩 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン	小松菜 玉ねぎ 人参 葱 キャベツ 白滝 なら レタス りんご	かりんとう 角チーズ	ひじきにぎり
14・28 火	ぎゅうにゅう	ごはん ながいものバターしょうゆいため みそしる くだもの	ぎゅうにゅう かぼちゃのてんぶら	米 長いも バター 小麦粉 油	牛乳 豚肉 味噌	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 水菜 ねぎ みかん 南瓜	ミレービスケット 揚げせん べい	わかめにぎり
24金 クリスマス	ぎゅうにゅう	キャロットライス フライドチキン そえやさい くだもの ホワイトスープ	ぎゅうにゅう りんごケーキ	米 じゃが芋 小麦粉 片栗粉 油 ホットケーキ粉 バター 砂 糖 せんべい	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	人参 生姜 ニンニク ブロッコリー かぶ かぶの 葉 みかん りんご イチゴ	ビスケット ねじりんぼう	切干大根の にぎり

※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。延長の水分補給はお茶です。

