

日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
1 木	ハムチーズサンド 豆腐スープ 炒めビーフン ブロッコリー バナナ	牛乳	海鮮チヂミ	市販菓子	食パン ○小麦粉 ビーフン ○サフラワー油 サフラワー油 ○ごま油	◎牛乳 木綿豆腐 豚肉 ○卵 ハム かまぼこ ○えび ○ツナ缶 チーズ ○いか かつお節	バナナ ○にら キャベツ 緑豆もやし ブロッコリー ○にんじん にんじん しいたけ こまつな ねぎ しょうが	エネルギー 572 kcal	501 kcal
2 金	ひじきごはん すまし汁 魚のみそ漬焼 小松菜の煮浸し みかん	牛乳	ラスク	市販菓子	米 ○食パン 焼ふ ○砂糖 ○マーガリン 三温糖	◎牛乳 ◎牛乳 かじき 油揚げ かつお節 わかめ(生) みみそ(淡色辛みそ)	みかん こまつな ねぎ にんじん ひじき	エネルギー 656 kcal	570 kcal
3 土	みそラーメン はんぺんのバター焼 ツナサラダ りんご	牛乳	クッキー せんべい	市販菓子	生中華めん マヨネーズ	◎牛乳 ◎牛乳 はんぺん 豚肉 ツナ缶 バター みみそ(淡色辛みそ)	りんご キャベツ 緑豆もやし きゅうり にんじん コーン缶 ねぎ 干しいたけ	エネルギー 644 kcal	560 kcal
5 月	ごはん わかめのみそ汁 チキン南蛮 きゃべつのおひたし りんご	牛乳	フレンチトースト	市販菓子	米 ○食パン 片栗粉 大豆油 ○砂糖 砂糖 マヨネーズ	◎牛乳 ◎牛乳 鶏肉 木綿豆腐 ○卵 卵 わかめ(生) ○バター かつお節 みみそ(淡色辛みそ)	りんご キャベツ しめじ ねぎ にんじん パセリ たまねぎ	エネルギー 629 kcal	547 kcal
6 火	りんごジャムサンド トマトスープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ みかん	牛乳	ごま塩おにぎり	りんご	食パン ○米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ サフラワー油	◎牛乳 卵 ハム とろけるチーズ	みかん たまねぎ トマト にんじん りんごジャム トマトピューレ きゅうり キャベツ パセリ	エネルギー 610 kcal	536 kcal
7 水	納豆ごはん おふのみそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 二色和え バナナ	牛乳	大学芋	市販菓子	米 ○さつまいも 生ふ ○三温糖 ○大豆油 三温糖 ○ごま(乾)	◎牛乳 ◎牛乳 べにさけ 納豆 かつお節 あおのり みみそ(淡色辛みそ)	バナナ キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ こまつな ねぎ	エネルギー 640 kcal	561 kcal
8 木	野菜のかき揚げうどん 白菜のこぶ和え りんご	牛乳	肉まん	バナナ	干しうどん さつまいも ○小麦粉 油 小麦粉 ○砂糖 ○サフラワー油 ○はるさめ ○ごま油	◎牛乳 ○豚ひき肉 鶏もも肉 ちくわ ○牛乳 卵 ○脱脂粉乳 かつお節	りんご はくさい にんじん たまねぎ ねぎ こまつな いんげん ○ねぎ 塩こんぶ ○干しいたけ ○しょうが	エネルギー 587 kcal	515 kcal
9 金	中華丼 具沢山みそ汁 ごま和え バナナ	牛乳	アップルパイ風	市販菓子	米 ○ぎょうざの皮 じゃがいも ○砂糖 片栗粉 ○大豆油 三温糖 サフラワー油 ごま(乾)	◎牛乳 ◎牛乳 豚肉 ほたて缶 油揚げ ○バター かつお節 えび みみそ(淡色辛みそ)	バナナ ○りんご もやし ほうれん草 にんじん ねぎ はくさい かぶ キャベツ たけのこ 玉ねぎ 大根 ピーマン 干しいたけ	エネルギー 638 kcal	581 kcal
10 土	子ぎつねうどん さつまいものレモン煮 コーンサラダ みかん	牛乳	ビスケット せんべい	市販菓子	干しうどん さつまいも 砂糖 マヨネーズ サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 鶏ひき肉 油揚げ かつお節	みかん コーン缶 きゅうり キャベツ にんじん こまつな ねぎ レモン	エネルギー 606 kcal	580 kcal
12 月	わかめごはん 里芋のみそ汁 豚の生姜焼き ブロッコリーのおひたし りんご	牛乳	フルーツサンド	市販菓子	米 ○ロールパン さいとも ○砂糖 サフラワー油	◎牛乳 豚肉 ○生クリーム 油揚げ かつお節 みみそ(淡色辛みそ)	りんご ブロッコリー たまねぎ はくさい 緑豆もやし ○もも缶 ○みかん缶 にんじん ○パイン缶 しょうが	エネルギー 624 kcal	517 kcal
13 火	こまつなスパゲティ ポトフ風スープ 豆腐サラダ バナナ	牛乳	青のりと しらすの おにぎり	みかん	スパゲティ ○米 じゃがいも ごま(乾) サフラワー油	◎牛乳 木綿豆腐 ツナ缶 ハム ウインナー ベーコン ○しらす バター ○青のり みみそ(淡色辛みそ)	バナナ キャベツ かぶ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり しめじ にんにく マッシュルーム缶	エネルギー 633 kcal	534 kcal
14 水	フランスパン 冬野菜のクリームシチュー 鶏のチーズ焼き コールスローサラダ りんご	牛乳	焼き芋	ふりかけ おにぎり	フランスパン ○さつまいも じゃがいも さいとも 小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 牛乳 脱脂粉乳 バター みみそ(淡色辛みそ) とろけるチーズ	りんご にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン缶 しめじ こまつな ブロッコリー	エネルギー 618 kcal	543 kcal
15 木	ごはん 豆腐のみそ汁 コロケ おひたし みかん	牛乳	ポップマン ボール	市販菓子	じゃがいも 米 ○米 パン粉 大豆油 小麦粉	◎牛乳 ◎牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 卵 油揚げ ○バター かつお節 みみそ(淡色辛みそ)	みかん キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ にんじん	エネルギー 671 kcal	577 kcal
16 金	キーマカレーライス コンソメコーンスープ レバーの甘辛煮 ささみサラダ りんご	牛乳	フルーツ ヨーグルト	市販菓子	米 じゃがいも ○砂糖 サフラワー油 油 三温糖	◎牛乳 ○ヨーグルト(無糖) 鶏レバー 豚ひき肉 鶏ささみ	りんご たまねぎ キャベツ にんじん ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ はくさい きゅうり ブロッコリー コーン缶 にんにく	エネルギー 662 kcal	572 kcal



日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量			
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児		
17 土	にゅうめん ちくわの磯辺揚 大根サラダ みかん	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	干しとうめん 大豆油 小麦粉 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 ちくわ 豚肉 ハム かにかまぼこ 卵 かつお節 あおのり	みかん だいこん こまつな にんじん きゅうり ねぎ 干しいたけ	エネルギー 621 kcal	たんぱく質 23.1 g	エネルギー 524 kcal	たんぱく質 20.6 g
19 月	手作りふりかけごはん たまねぎのみそ汁 鶏のごま味噌焼 青菜のおひたし りんご	牛乳	マーブル むしパン	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ○砂糖 ごま 砂糖	◎牛乳 鶏もも肉 ○牛乳 かつお節 しらす干し ○卵 油揚げ 焼きのり 米みそ(淡色辛みそ)	りんご こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん	エネルギー 620 kcal	たんぱく質 28.4 g	エネルギー 514 kcal	たんぱく質 23.1 g
20 火	レーズンバターロール ミネストローネスープ 鮭フライ リンゴサラダ みかん	牛乳	牛乳 いももち	りんご	ぶどうパン ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 油 じゃがいも パン粉 マカロニ 大豆油 小麦粉 マーガリン サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 べにさけ ベーコン 卵 ハム	みかん キャベツ りんご トマト たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ	エネルギー 645 kcal	たんぱく質 24.2 g	エネルギー 569 kcal	たんぱく質 22.7 g
21 水	ごはん 中華風スープ ぎょうざ ナムル バナナ	牛乳	牛乳 ホットケーキ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ぎょうざの皮 ごま油 ○メープルシロップ サフラワー油 ごま(乾) 三温糖	○牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 なたと ○卵 ○バター	バナナ ほうれんそう もやし こまつな たまねぎ キャベツ しいたけ にら にんにく 干しいたけ	エネルギー 624 kcal	たんぱく質 19.1 g	エネルギー 582 kcal	たんぱく質 19.6 g
22 木	かき卵うどん 南瓜の甘煮 わかめの和え物 みかん	牛乳	おかかチーズ おにぎり	バナナ	干しうどん ○米 三温糖 サフラワー油	◎牛乳 鶏ひき肉 卵 ○チーズ ○かつお節 かつお節 わかめ(生)	かぼちゃ みかん きゅうり キャベツ にんじん こまつな ねぎ	エネルギー 562 kcal	たんぱく質 20.8 g	エネルギー 482 kcal	たんぱく質 19.4 g
23 金	クリスマススパゲティ 野菜スープ 骨つきチキン グリーンサラダ りんご	牛乳	リースドーナツ	市販菓子	スパゲティ ○小麦粉 片栗粉 大豆油 小麦粉 サフラワー油 ○大豆油 ○砂糖 ○グラニュー糖	◎牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 ○生クリーム 鶏ひき肉 スライスチーズ バター	りんご ブロッコリー 白菜 にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ トマト缶 アスパラ えのき マッシュルーム缶 ○いちご コーン缶 しょうが	エネルギー 663 kcal	たんぱく質 24.8 g	エネルギー 559 kcal	たんぱく質 21.5 g
24 土	二色サンド ちんげん菜スープ ジャーマンポテト かに風サラダ バナナ	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	食パン じゃがいも いちごジャム マーガリン 三温糖 サフラワー油 ごま油	○牛乳 ◎牛乳 ほたて貝柱水煮缶 ベーコン かにかまぼこ	バナナ チンゲンサイ たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	エネルギー 607 kcal	たんぱく質 17.5 g	エネルギー 569 kcal	たんぱく質 17.8 g
26 月	納豆ごはん 豚汁 魚の竜田揚げ 浅漬 りんご	牛乳	ツナコーンパン	バナナ	米 ○食パン 大豆油 ○マヨネーズ 片栗粉	◎牛乳 かじき 納豆 豚肉 ○ツナ缶 ○とろけるチーズ かつお節 あおのり みそ(淡色辛みそ)	りんご だいこん にんじん きゅうり キャベツ かぶ ねぎ 板こんにやく ごぼう ○コーン缶 しょうが	エネルギー 653 kcal	たんぱく質 27.8 g	エネルギー 529 kcal	たんぱく質 22.7 g
27 火	タンメン 手作りしゅうまい ごまドレサラダ バナナ	牛乳	ミルクココア クッキー	市販菓子	生中華めん しゅうまいの皮 ごま油 サフラワー油 ごま(乾) 片栗粉	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 ハム 米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉	バナナ キャベツ もやし ばくさい コーン缶 きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが 干しいたけ しいたけ	エネルギー 656 kcal	たんぱく質 23.9 g	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 22.4 g
28 水	カレーライス わかめスープ ちくわ詰め フレンチサラダ みかん	牛乳	年越焼きそば	市販菓子	米 ○焼きそばめん じゃがいも サフラワー油 ○サフラワー油 ごま(乾)	◎牛乳 豚肉 ちくわ ○豚肉 チーズ わかめ(生) ○あおのり	みかん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ みかん缶 ○もやし ○にんじん ○キャベツ ねぎ ○ピーマン ○しいたけ にんにく	エネルギー 653 kcal	たんぱく質 19.6 g	エネルギー 534 kcal	たんぱく質 16.9 g
					エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
目標					幼児	639 kcal	25.6 g	平均	幼児	629kcal	23.4g
摂取量					乳児	550 kcal	22.0 g	摂取量	乳児	547 kcal	21.4 g

※都合により献立を変更する場合があります。
(◎は10時おやつ、○は午後おやつのものであります。)
※延長補食分は別で計算しております。



<行事食>

・15日(木) ほし組お料理保育「コロッケ」

・22日(木) 冬至の日メニュー

・23日(金) クリスマス・誕生会

寒さに負けないように、たくさん食べて元気に過ごしましょう