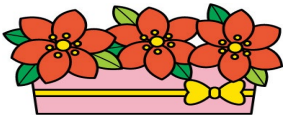


令和3年12月 献立表

3歳以上児



日	曜			あか	黄	みどり	栄養価		行 事
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	水	さばの味噌煮 和風ポテトサラダ すまし汁 スウィーティー	牛乳100 シュガートースト(手作り)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 絹ごし豆腐 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：481kcal タンパク：21.9g 脂質：20.7g	食塩相当量：2.7g	
2	木	すき焼き風煮 野菜入り卵焼き えのき汁 りんご	ヤクルト せんべい	和牛肉、かた(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：404kcal タンパク：16.3g 脂質：10.5g	食塩相当量：1.9g	
3	金	春巻き 土佐和え 温そうめん汁 オレンジ	牛乳100 カップライス(手作り)	ぶた中型種、もも(脂身つき、生) 削り節 若鶏、もも(皮つき、焼き) 普通牛乳	しゅうまいの皮 ごま油 普通はるさめ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) オリーブ油	たけのこ(水煮缶詰) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) みついしこんぶ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：479kcal タンパク：19.1g 脂質：20.2g	食塩相当量：2.5g	
4	土	エッグサンド コロコロスープ 牛乳100 みかん	野菜生活 ビスケット	鶏卵、全卵(生) クリーム(植物性脂肪) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) パナナ(生)	エネルギー：575kcal タンパク：17.4g 脂質：22.5g	食塩相当量：1.9g	
5	日								
6	月	コーンシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 オレンジ	白いお星さまヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：429kcal タンパク：16.4g 脂質：13g	食塩相当量：1.2g	
7	火	焼き魚(鮭) マカロニサラダ わかめ汁 みかん	ヤクルト せんべい	べにざけ(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：380kcal タンパク：18.3g 脂質：10.3g	食塩相当量：1.5g	
8	水	鶏のから揚げ 青菜のごま和え なめこ汁 スウィーティー	牛乳100 クリームボックス(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 加糖練乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 調合油 ごま(いり) 食パン 有塩バター ざらめ糖(グラニュー糖)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：489kcal タンパク：20.5g 脂質：22.3g	食塩相当量：1.6g	
9	木	じゃが芋のひき肉煮 花型卵 白菜汁 りんご	牛乳100 お好み焼き(手作り)	ぶた、ひき肉(生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 さくらえび(素干し) かつお節	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 あおさ(素干し)	エネルギー：482kcal タンパク：21.2g 脂質：23.4g	食塩相当量：1.7g	
10	金	まぐろの竜田揚げ ゆで野菜 野菜そうめん汁 オレンジ	ヤクルト せんべい	めかじき(生) 若鶏、もも(皮つき、生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 そうめん、ひやむぎ(乾) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) はくさい(結球葉、生) 緑豆もやし(生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) みついしこんぶ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：357kcal タンパク：15.3g 脂質：8.7g	食塩相当量：2g	
11	土	おみやげ							発表会
12	日								
13	月	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：443kcal タンパク：15.6g 脂質：14.5g	食塩相当量：2g	
14	火	ポテトコロッケ キャベツ和え わかめ汁 みかん	ヤクルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：359kcal タンパク：10.9g 脂質：8g	食塩相当量：1.6g	
15	水	鮭のちゃんちゃ焼き ジャーマンポテト すまし汁 りんご	牛乳100 焼きそばパン(手作り)	しろさけ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) ソーセージ(ウインナー) 絹ごし豆腐 普通牛乳 ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生)	有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 蒸し中華めん オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) コッペパン	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) 緑豆もやし(生) あおさ(素干し)	エネルギー：506kcal タンパク：22.8g 脂質：21.3g	食塩相当量：4g	
16	木	鶏肉の治部煮 キッシュ キャベツ汁 スウィーティー	牛乳100 焼き芋(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) さといも(球茎、水煮) 薄力粉(1等) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：513kcal タンパク：19.6g 脂質：18.3g	食塩相当量：1.5g	



令和3年12月 献立表

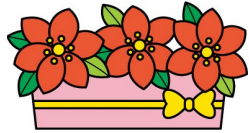
3歳以上児



日	曜			あか	黄	みどり	栄養価		行 事
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
17	金	ミートローフ スパゲティサラダ 中華風コーン スープ オレンジ わかめご飯	麦茶 誕生ケーキ アイス	ぶた. ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏 卵. 全卵(生) 若鶏. ささ身(生) ぶた大型種. かた(脂身つき、生)	パン粉 オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ マ ヨネーズ じゃがいも でん粉(じゃがいもでん 粉) 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ アイ スクリーム(普通脂肪)	たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つ き、生) ぶなしめじ(生) しょうが(根茎、生) スイートコーン缶 詰(ホールカーネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：611kcal タンパク：26.4g 脂質：28.1g	食塩相当量：2.4g	誕生会
18	土	ミルクリッチ 中華ソテー 牛乳200 りんご	ゼリー(ぶどう) せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた大型種. かたロース(脂身つき、生) 普通牛乳	コッペパン ごま油 緑豆はるさめ(乾) 米菓 (塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコー ン缶詰(ホールカーネルスタイル) きくらげ(乾) チンゲンサイ (葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：637kcal タンパク：17.6g 脂質：22.7g	食塩相当量：2g	
19	日								
20	月	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 みかん	なかよしヨーグルト せんべい	ぶた大型種. かたロース(脂身つき、生) 焼き 竹輪 生揚げ 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 米菓 (塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：481kcal タンパク：16.6g 脂質：17.3g	食塩相当量：2.3g	
21	火	白身魚のフライ 青菜和え 豆腐汁 りんご	ヤクルト ビスコ	まだら(生) 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 米み そ(甘みそ)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑 豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) り んご(皮むき、生)	エネルギー：371kcal タンパク：14.5g 脂質：12g	食塩相当量：1.3g	
22	水	五目納豆 冬至かぼちゃ 青菜汁 スウィーティー	牛乳100 フルーツサンド(手作り)	焼き竹輪 鶏卵. 全卵(生) 糸引き納豆 あず き(全粒、乾) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	オリーブ油 ざらめ糖(中ざら糖) 焼きふ(車ふ) ロールパン	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼ ちゃ(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(り ん茎、生) バナナ(生)	エネルギー：568kcal タンパク：22.7g 脂質：21.9g	食塩相当量：2.6g	冬至
23	木	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ 大根汁 りんご	ヨーグルトドリンク(手作り) いも花子	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) 油揚げ さ つま揚げ 鶏卵. 全卵(生) プロセスチーズ 米 みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛 乳	オリーブ油 有塩バター 芋かりんとう	みついしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つ き、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：489kcal タンパク：17.1g 脂質：23g	食塩相当量：2g	
24	金	タンドリーチキン ポテトサラダ コーンチャウダー オレンジ	牛乳100 ケーキ	若鶏. もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 成鶏. もも(皮つき、生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵 型) オリーブ油 有塩バター 薄力粉(1等) ショートケーキ	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮 つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(クリームスタ イル) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バレンシ アオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：546kcal タンパク：21.5g 脂質：28.1g	食塩相当量：1.9g	クリスマス会
25	土	甘バターサンド 野菜の豆乳煮込み 牛乳200 みかん	プリン せんべい	ホイップクリーム(乳脂肪) 若鶏. もも(皮つき 、生) 普通牛乳	食パン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結 球葉、生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) うんしゅ うみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：771kcal タンパク：23.7g 脂質：26.5g	食塩相当量：3.2g	
26	日								
27	月	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳100 みかん	フルーツヨーグルト(手作り) いも花子	ぶた大型種. かた(脂身つき、生) いかなご (生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ざら め糖(グラニュー糖) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) バナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー：407kcal タンパク：11.5g 脂質：16.3g	食塩相当量：1.2g	
28	火	焼肉 ナムル とろりんスープ りんご	牛乳100 パンプキンパン	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) かに風味 かまぼこ 鶏卵. 全卵(生) 普通牛乳	ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) サブレ	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑 豆もやし(生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) わ かめ(原藻、生) えのきたけ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：364kcal タンパク：15.8g 脂質：17.8g	食塩相当量：2.1g	
29	水	かじきの味噌焼き マセドアンサラダ 豆麴汁 オレンジ	牛乳100 サブレ	めかじき(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨ ネーズ(全卵型) 焼きふ(観世ふ)	根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮 つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わ かめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：400kcal タンパク：17.6g 脂質：16.4g	食塩相当量：1.4g	
30	木	おみやげ							
31	金								

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園

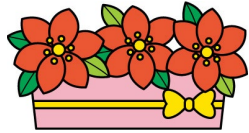


令和3年12月 献立表

3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価		行 事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 水	バナナ	さばの味噌煮 和風ポテトサラダ すまし汁 スウィーティー ご飯	牛乳100 シュガートースト(手作り)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 絹ごし豆腐 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：547kcal タンパク：19.2g 脂質：17g	食塩相当量：2g	
2 木	なかよしヨーグルト	すき焼き風煮 野菜入り卵焼き えのき汁 りんご ご飯	ヤクルト せんべい	和牛肉、かた(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：525kcal タンパク：16.9g 脂質：10.6g	食塩相当量：1.7g	
3 金	麦茶 せんべい	春巻き 土佐和え 温そうめん汁 オレンジ ご飯	牛乳100 カップライス(手作り)	ぶた中型種、もも(脂身つき、生) 削り節 若鶏、もも(皮つき、焼き) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) しゅうまいの皮 ごま油 普通はるさめ(乾) でん粉 調合油 そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) オリーブ油	たけのこ(水煮缶詰) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) にんじん 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう たまねぎ(りん茎、生) みついしこんぶ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：544kcal タンパク：17.4g 脂質：16.4g	食塩相当量：1.9g	
4 土	麦茶 ビスコ	エッグサンド コロコロスープ 牛乳100 みかん	野菜生活 ビスケット	鶏卵、全卵(生) クリーム(植物性脂肪) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) バナナ(生)	エネルギー：501kcal タンパク：14.5g 脂質：20.6g	食塩相当量：1.5g	
5 日									
6 月	リンゴジュース せんべい	コーンシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 オレンジ ご飯	白いお星さまヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：600kcal タンパク：16.9g 脂質：14.3g	食塩相当量：1.1g	
7 火	麦茶 麩菓子	焼き魚(鮭) マカロニサラダ わかめ汁 みかん ご飯	スポロン せんべい	べにざけ(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	かりんとう(黒) マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン 有塩バター ざらめ糖(グラニュー糖)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：473kcal タンパク：17g 脂質：9.3g	食塩相当量：1.3g	
8 水	バナナ	鶏のから揚げ 青菜のごま和え なめこ汁 スウィーティー ご飯	牛乳100 クリームボックス(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 加糖練乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 調合油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 食パン 有塩バター ざらめ糖(グラニュー糖)	バナナ(生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：564kcal タンパク：18.5g 脂質：18g	食塩相当量：1.1g	
9 木	なかよしヨーグルト	じゃが芋のひき肉煮 花型卵 白菜汁 りんご ご飯	牛乳100 お好み焼き(手作り)	ぶた、ひき肉(生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 さくらえび(素干し) かつお節	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	にんじん たまねぎ さやいんげん(若ざや、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 あおさ	エネルギー：569kcal タンパク：20.7g 脂質：20.5g	食塩相当量：1.4g	
10 金	麦茶 ビスケット	まぐろの竜田揚げ ゆで野菜 野菜そうめん汁 オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	めかじき(生) 若鶏、もも(皮つき、生)	ビスケット(ハード) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) はくさい(結球葉、生) 緑豆もやし(生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) みついしこんぶ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー：507kcal タンパク：16.1g 脂質：9.6g	食塩相当量：1.9g	
11 土		おみやげ							発表会
12 日									
13 月	ぶどうジュース ビスコ	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：608kcal タンパク：16.4g 脂質：15.6g	食塩相当量：1.8g	
14 火	麦茶 たまごボーロ	ポテトコロッケ キャベツ和え わかめ汁 みかん ご飯	ヤクルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	ボーロ(衛生ボーロ) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：536kcal タンパク：11.3g 脂質：7.9g	食塩相当量：1.4g	
15 水	バナナ	鮭のちゃんちゃ焼き ジャーマンポテト すまし汁 りんご ご飯	牛乳100 焼きそばパン(手作り)	しろさけ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) ソーセージ(ウインナー) 絹ごし豆腐 普通牛乳 ぶた大型種、かた ロース(脂身つき、生)	有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 蒸し中華めん オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) コッペンパン	バナナ(生) たまねぎ キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) スイートコーン缶詰 まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご 緑豆もやし(生) あおさ(素干し)	エネルギー：570kcal タンパク：20.7g 脂質：17.2g	食塩相当量：2.7g	
16 木	ゼリー(りんご)	鶏肉の治部煮 キッシュ キャベツ汁 スウィーティー ご飯	牛乳100 焼き芋(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) さといも(球茎、水煮) 薄力粉(1等) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) さつまいも(根塊、皮なし、生)	にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰 さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：567kcal タンパク：17.5g 脂質：15.2g	食塩相当量：1.2g	



令和3年12月 献立表

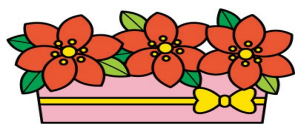
3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価		行 事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
17 金	麦茶 誕生ケーキ	ミートローフ スパゲティサラダ 中華風コーンスープ オレンジ わかめご飯	アイス	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) 若鶏、ささ身(生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生)	パン粉(乾燥) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ じゃがいも でん粉 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ アイスクリーム	たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) しょうが(根茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：634kcal タンパク：26.3g 脂質：24g	食塩相当量：2.2g	誕生会
18 土	麦茶 ビスコ	ミルクリッチ 中華ソテー 牛乳200 りんご	ゼリー(ぶどう) せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳	コッペパン ごま油 緑豆はるさめ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：474kcal タンパク：11.1g 脂質：16.7g	食塩相当量：1.4g	
19 日									
20 月	野菜ジュース ビスコ	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 みかん ご飯	なかよしヨーグルト せんべい	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) フロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：684kcal タンパク：19.4g 脂質：19.9g	食塩相当量：2.4g	
21 火	バナナ	白身魚のフライ 青菜和え 豆腐汁 りんご ご飯	ヤクルト ビスコ	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 水稲穀粒(精白米)	バナナ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：496kcal タンパク：14.3g 脂質：10.6g	食塩相当量：1.1g	
22 水	なかよしヨーグルト	五目納豆 冬至かぼちゃ 青菜汁 スウィーティー ご飯	牛乳100 フルーツサンド(手作り)	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 あずき(全粒、乾) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	オリーブ油 ざらめ糖(中ざら糖) 焼きふ(車ふ) 水稲穀粒(精白米) ロールパン	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) バナナ(生)	エネルギー：650kcal タンパク：22.6g 脂質：20g	食塩相当量：2.3g	
23 木	牛乳100 麩菓子	五目昆布煮 スクランブルエッグ 大根汁 りんご ご飯	ヨーグルトドリンク(手作り) いも花子	普通牛乳 ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖)	かりんとう(黒) オリーブ油 有塩バター 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	みついしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：601kcal タンパク：19.2g 脂質：22.4g	食塩相当量：1.5g	
24 金	麦茶 せんべい	タンドリーチキン ポテトサラダ コーンチャウダー オレンジ ご飯	牛乳100 ケーキ	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) じゃがいも マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 有塩バター 薄力粉(1等) 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) スイートコーン缶詰 バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：599kcal タンパク：20.2g 脂質：23.3g	食塩相当量：1.6g	クリスマス会
25 土	麦茶 ビスケット	甘バターサンド 野菜の豆乳煮込み 牛乳200 みかん	プリン せんべい	ホイップクリーム(乳脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) 食パン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：569kcal タンパク：16.8g 脂質：17.7g	食塩相当量：2.6g	
26 日									
27 月	リンゴジュース せんべい	フロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳100 みかん ご飯	フルーツヨーグルト (手作り) いも花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) フロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) バナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー：534kcal タンパク：12.3g 脂質：13.7g	食塩相当量：1g	
28 火	ゼリー(ぶどう)	焼肉 ナムル とろりんスープ りんご ご飯	牛乳100 パンプキンパン	ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) サブレ	バナナ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) えのきたけ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：476kcal タンパク：15.7g 脂質：15g	食塩相当量：1.4g	
29 水	麦茶 ビスケット	かじきの味噌焼き マセドアンサラダ 豆麩汁 オレンジ ご飯	牛乳100 サブレ	めかじき(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ビスケット(ハード) オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米)	根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：483kcal タンパク：16.9g 脂質：14.1g	食塩相当量：1.3g	
30 木		おみやげ							
31 金									

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



令和3年12月 離乳食献立表



日	曜	献立			行事
		朝間	昼食	昼間	
1	水	麦茶 バナナ	5倍がゆ 魚と野菜煮 麦茶	牛乳100 パン	
2	木	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 卵と野菜煮 麦茶	麦茶 せんべい	
3	金	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 豚肉と野菜煮 麦茶	牛乳100 せんべい	
4	土	麦茶 赤ちゃんせんべい	ぱん 牛乳 野菜煮 麦茶	麦茶 せんべい	
5	日				
6	月	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 野菜のミルク煮 麦茶	麦茶 せんべい	
7	火	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 魚と野菜煮 麦茶	麦茶 せんべい	
8	水	麦茶 バナナ	5倍がゆ 鶏肉と野菜煮 麦茶	牛乳100 食パン	
9	木	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ にき肉と野菜煮 麦茶	牛乳100 せんべい	
10	金	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 魚と野菜煮 麦茶	麦茶 せんべい	
11	土		おみやげ		発表会
12	日				
13	月	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 野菜のミルク煮 麦茶	麦茶 せんべい	
14	火	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ にき肉と野菜煮 麦茶	麦茶 せんべい	
15	水	麦茶 バナナ	5倍がゆ 魚と野菜煮 麦茶	牛乳100 食パン	
16	木	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 鶏肉と野菜煮 麦茶	牛乳100 焼き芋	
17	金	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ にき肉と野菜煮 麦茶	麦茶 せんべい	誕生会
18	土	麦茶 赤ちゃんせんべい	ぱん 牛乳 野菜煮 麦茶	麦茶 せんべい	
19	日				
20	月	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 野菜のミルク煮 麦茶	麦茶 せんべい	
21	火	麦茶 バナナ	5倍がゆ 魚と野菜煮 麦茶	麦茶 せんべい	
22	水	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 納豆と野菜煮 麦茶	牛乳100 食パン	冬至
23	木	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 卵と野菜煮 麦茶	麦茶 せんべい	
24	金	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 鶏肉と野菜煮 麦茶	牛乳100 せんべい	クリスマス会
25	土	麦茶 赤ちゃんせんべい	ぱん 牛乳 野菜煮 麦茶	麦茶 せんべい	
26	日				
27	月	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 野菜のミルク煮 麦茶	麦茶 せんべい	
28	火	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 豚肉と野菜煮 麦茶	牛乳100 食パン	
29	水	麦茶 赤ちゃんせんべい	5倍がゆ 魚と野菜煮 麦茶	牛乳100 せんべい	
30	木	麦茶 赤ちゃんせんべい	おみやげ		
31	金				

※材料の都合により献立を変更する場合があります。