


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----

※仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。

0乳児・幼児摂取量は、12月の平均の摂取量を示しています。



	(1~2歳児)		(3~5歳児)	
エネルギー	423kcal	551kcal	486kcal	573kcal
脂肪質	16.5g	22.0g	18.7g	22.8g
蛋白質	14.3g	16.5g	14.4g	17.2g
カルシウム	235mg	242mg	195mg	258mg



1 元旦

2

おやすみ

4 干菓子・牛乳	5 干菓子・牛乳	6 干菓子・牛乳	7 干菓子・牛乳	8 干菓子・牛乳	9 干菓子・牛乳
ケチャップライス ウインナー 人参 たまねぎ グリンピース ケチャップ 塩 こしょう ウスター 米	鮭のマヨ焼き さけ マヨドレ 塩	ポトフ ウインナー ジャがいも たまねぎ キャベツ にんじん コンソメ	かやくうどん うどん 牛肉 かまぼこ しめじ にんじん ねぎ わかめ 油 なつお節(だし) 砂糖 塩 しょうゆ	鶏の照り焼き丼 米 鶏肉 砂糖 みりん しょうゆ しょうが	厚揚げのみそ炒め 生揚げ 豚肉 にんじん キャベツ 油 みそ 砂糖 しょうゆ
ツナじゃが じゃがいも ツナ マヨドレ 塩	ソテー じゃがいも ブロッコリー コンソメ 油 こしょう 塩	ブロッコリーのサラダ ブロッコリー にんじん ツナ しょうゆ 酢 砂糖	さつまいもサラダ さつまいも きゅうり ツナ マヨドレ 塩	ほうれん草のごまあえ ほうれん草 にんじん ごま しょうゆ	ちりめん和え ブロッコリー しょうゆ しらす干し
コンソメスープ たまねぎ にんじん コンソメ 酢	みそ汁 たまねぎ わかめ かつお節(だし) みそ	ごはん	バナナ	みそ汁 かぼちゃ たまねぎ カットわかめ かつお節(だし) みそ	コンソメスープ たまねぎ えのきだけ コンソメ
干菓子・牛乳	ごはん	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	みかん	ごはん バナナ
干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	七草かゆ・お茶 米 かつおだし しょうゆ みりん せり なすな だいこん かぶ	干菓子・牛乳

11 祝日

おやすみ



12 干菓子・牛乳	13 干菓子・牛乳	14 干菓子・牛乳	15 干菓子・牛乳	16 干菓子・牛乳
豚肉とキャベツのみそ炒め 豚肉 キャベツ ビーマン ねぎ 油 みそ しょうゆ 酒 砂糖	白身フライのオーロラソース たら 塩 こしょう ケチャップ マヨドレ	豚丼 米 豚肉 しょうが ねぎ たまねぎ 油 しょうゆ みりん	雑煮ラーメン 中華めん 豚肉 ちくわ ほうれん草 にんじん もやし 干しいたけ ごま油 塩 こしょう 丸鶏がらスープ しょうゆ	チキンライス 米 鶏肉 にんじん たまねぎ グリンピース 油 ケチャップ 食塩 こしょう
和え物 もやし にんじん 酢 砂糖 食塩	白菜のゆかり和え はくさい にんじん ゆかり しょうゆ	白菜ごま酢和え はくさい にんじん ごま 酢 砂糖 塩	ジャーマンポテト じゃがいも ベーコン 油 こしょう 食塩	コンソメスープ にんじん たまねぎ コンソメ 塩
すまし汁 たまねぎ わかめ 酢 かつお節(だし) しょうゆ	スープ にんじん だいこん わかめ 鶏がらスープ	みそ汁 油揚げ だいこん わかめ かつお節(だし) みそ	りんご	サラダ キャベツ コーン ツナ 酢 砂糖 しょうゆ
ごはん	パン	バナナ		バナナ
じゃがりター・牛乳 じゃがいも パター 塩	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	ホットケーキ・牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 卵 パター	干菓子・牛乳

18 干菓子・牛乳	19 干菓子・牛乳	20 干菓子・牛乳	21 干菓子・牛乳	22 干菓子・牛乳	23 干菓子・牛乳
ポークビーンズ 豚肉 だいこん マカロニ にんじん たまねぎ 油 丸鶏がらスープ ケチャップ 砂糖 塩 こしょう 片栗粉 トマト缶	魚の南蛮焼き さわら 食塩 しょうゆ 酢 酒 砂糖 ごま油	鶏のおろしステーキ 鶏肉 塩 小麦粉 油 だいこん 砂糖 しょうゆ	すぎ焼き風煮 牛肉 焼き豆腐 にんじん はくさい たまねぎ 油 砂糖 しょうゆ	ハンバーグ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ 油 パン粉 おから 牛乳 塩 こしょう 油 ケチャップ スターチ 砂糖	鶏の炊き込みご飯 米 鶏肉 油揚げ にんじん ごぼう 塩 しょうゆ
甘酢和え キャベツ にんじん かつお節 砂糖 しょうゆ 酢	ブロッコリーと人参のおかか和え ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ	パスタサラダ スパゲティー きゅうり コーン マヨドレ	白菜とちくわの和え物 はくさい にんじん ちくわ ごま 酢 砂糖 しょうゆ	添え野菜 ブロッコリー かぼちゃ 塩	ほうれん草と油揚げのお浸し ほうれん草 にんじん 油揚げ かつお節(だし) しょうゆ みりん
スープ たまねぎ しめじ 丸鶏がらスープ	みそ汁 かぼちゃ 油揚げ ねぎ かつお節(だし) みそ	のっぺい汁 油揚げ ごぼう にんじん だいこん かつお節(だし) 塩 しょうゆ 片栗粉	すまし汁 たまねぎ みつば 酢 かつお節(だし) しょうゆ	コンソメスープ たまねぎ えのきだけ コンソメ 塩	みそ汁 木綿豆腐 わかめ たまねぎ かつお節(だし) みそ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
アップルティー 小麥粉 パター ベーキングパウダー 卵 紅茶 ケーキ・牛乳	りんご	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
アップルティー 小麥粉 パター ベーキングパウダー 卵 紅茶 ケーキ・牛乳	一口ピザ・牛乳 きょうざの皮 ケチャップ たまねぎ 豚ひき肉 チーズ	干菓子・牛乳	ポップコーン・牛乳 ポップコーン 油 塩	マカロニかりんとろ・牛乳 マカロニ 黒砂糖	干菓子・牛乳

25 干菓子・牛乳	26 干菓子・牛乳	27 干菓子・牛乳	28 干菓子・牛乳	29 干菓子・牛乳	30 干菓子・牛乳
鶏肉のトマト煮 鶏肉 片栗粉 たまねぎ ビーマン トマト缶 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 塩 こしょう	おでん風煮物 鶏肉 だいこん じゃがいも 生揚げ かつお節(だし) しょうゆ みりん	からあげ 鶏肉 片栗粉 砂糖 みりん しょうゆ 塩 こしょう	魚の甘酢あんかけ たら 塩 片栗粉 油 たまねぎ にんじん えのきだけ 酢 コンソメ しょうゆ ケチャップ 砂糖 酢 片栗粉	みそラーメン 中華麺 豚肉 コーン にんじん はくさい だし かつお 油 塩 かつお節(だし) 丸鶏がらスープ みそ しょうゆ ごま油	豚じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 かつお節(だし) 砂糖 しょうゆ
サラダ いんげん キャベツ にんじん すりごま マヨドレ しょうゆ	キャベツのごまあえ キャベツ もやし ごま しょうゆ	ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー たまねぎ にんじん 酢 砂糖 塩 油	中華和え もやし わかめ きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ	ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー ツナ にんじん マヨドレ 塩 こしょう	白菜の酢の物 はくさい わかめ ごま 酢 砂糖
コンソメスープ たまねぎ えのきだけ コンソメ	みそ汁 にんじん わかめ みそ かつお節(だし)	スープ キャベツ しめじ 丸鶏がらスープ	スープ キャベツ コーン たまねぎ 丸鶏がらスープ	オレンジ	みそ汁 たまねぎ 酢 かつお節(だし) みそ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
マカロニのチーズ焼き・牛乳 マカロニ 油 食塩 粉チーズ トマトピューレ パン粉	オレンジ	干菓子・牛乳	りんご	おにぎり・お茶 米 ぶりかけ	干菓子・牛乳