

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1	干菓子・牛乳	2	干菓子・牛乳	3	干菓子・牛乳	4	干菓子・牛乳	5	干菓子・牛乳	6	干菓子・牛乳
ポークソテー	豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ 油 塩 しょうゆ	鮭混ぜ寿司	米 鮭 油 きゅうり ごま 酢 砂糖 塩	チャプチェ	豚肉 しょうゆ ほろさめ たまねぎ にんじん ピーマン もやし 砂糖 ごま ごま油	鶏つくねの照り焼き	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ねぎ 片栗粉 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉	ハヤシライス	米 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 油 ハヤシライス ケチャップ	ポークチャップ	豚肉 塩 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖
いろいろサラダ	ブロッコリー にんじん コーン 砂糖 しょうゆ 酢	ほうれん草の和え物	ほうれん草 にんじん 砂糖 しょうゆ ごま	白菜のナムル	はくさい にんじん 砂糖 ごま油 丸鶏がらスープ	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー コーン 塩 油 コンソメ	マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり マヨドレ	サラダ	コーン キャベツ きゅうり わかめ 酢 砂糖 しょうゆ ごま油
スープ	わかめ もやし コンソメ 塩	すまし汁	木綿豆腐 みつば 葱 かつお節(だし) しょうゆ	中華スープ	絹ごし豆腐 たまねぎ ねぎ 丸鶏がらスープ しょうゆ	五目みそ汁	だいこん にんじん ごぼう 油揚げ ねぎ かつお節(だし) みそ	りんご		スープ	はくさい たまねぎ 丸鶏がらスープ
ごはん		バナナ		ごはん		ごはん				ごはん	
カナッパ・牛乳	リッツ いちごジャム りんごジャム	じゃこ豆・お茶	だいず 片栗粉 油 しらす 砂糖 しょうゆ ごま	干菓子・牛乳		ベーカドチーズケーキ・牛乳	クリームチーズ バター レモン果汁 卵 砂糖 牛乳 小麦粉	ホットドッグ・牛乳	ロールパン ソーセージ ケチャップ	干菓子・牛乳	
8	干菓子・牛乳	9	干菓子・牛乳	10	干菓子・牛乳	11	おやすみ	12	干菓子・牛乳	13	干菓子・牛乳
BBQチキン	鶏肉 たまねぎ 砂糖 しょうゆ みりん ケチャップ ウスターソース 塩 油	すき焼き風煮	牛肉 絹ごし豆腐 にんじん はくさい たまねぎ 油 砂糖 しょうゆ	白身魚のカレー天ぷら	たら 食塩 こしょう 小麦粉 カレー粉 油	おやすみ		栄養ラーメン	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 しょうゆ 丸鶏がらスープ しょうゆ	豚丼	米 豚肉 ピーマン たまねぎ 油 しょうゆ みりん 砂糖
ナムル	キャベツ きゅうり カットわかめ ごま油 砂糖 酢 しょうゆ	小松菜のお浸し	ごまつな にんじん ごま油 かつお節(だし) 砂糖 しょうゆ	ブロッコリーとちくわのサラダ	ブロッコリー ちくわ にんじん レモン果汁 塩 こしょう 油	おやすみ		パイナップル	パイナップル じゃがいも あおのり 塩	大根田楽	だいこん みそ 砂糖 みりん 酒
中華スープ	にんじん ししいたけ コーン 中華だしの素	すまし汁	さといも わかめ 葱 かつお節(だし) しょうゆ	みそ汁	キャベツ たまねぎ みそ かつお節(だし)	おやすみ		オレンジ		すまし汁	たまねぎ わかめ 葱 かつお節(だし) しょうゆ
ごはん		ごはん		ごはん		おやすみ				バナナ	
もものクラブティール・牛乳	もも缶 小麦粉 卵 生クリーム 砂糖 コーンフレーク	スイートポテト・牛乳	さつまいも バター 砂糖 牛乳	干菓子・牛乳		おやすみ		牛しくれおにぎり・お茶	米 塩 牛ひき肉 しょうが 油 しょうゆ 砂糖	干菓子・牛乳	
15	干菓子・牛乳	16	干菓子・牛乳	17	干菓子・牛乳	18	干菓子・牛乳	19	干菓子・牛乳	20	干菓子・牛乳
タンダーリーチキン	鶏もも肉 食塩 カレー粉 ケチャップ レモン果汁	牛肉と野菜のごま炒め	牛肉 たまねぎ ピーマン キャベツ 油 塩 ごま 丸鶏がらスープ	魚のちゃんちゃん焼き	さけ 塩 たまねぎ にんじん キャベツ バター みそ 砂糖	肉みそうどん	うどん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 油 みそ 酒 砂糖 片栗粉	しょうゆラーメン	中華めん 豚肉 にんじん もやし はくさい コーン 塩 丸鶏がらスープ しょうゆ	ひじきそばろこ飯	米 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき 油 砂糖 しょうゆ みりん
マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり マヨドレ 塩	おかか和え	はくさい にんじん かつお節 砂糖 しょうゆ	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー コーン にんじん 酢 しょうゆ 砂糖	じゃがこんぶ	じゃがいも にんじん 塩 こんぶ	さつまいもサラダ	さつまいも きゅうり ごま 酢 塩 こしょう	和え物	もやし にんじん 酢 砂糖 塩
コンソメスープ	にんじん たまねぎ コンソメ	みそ汁	豆腐 たまねぎ わかめ みそ かつお節(だし)	すまし汁	たまねぎ わかめ 葱 かつお節(だし) しょうゆ	りんご		バナナ		みそ汁	油揚げ だいこん わかめ かつお節(だし) みそ
ごはん		ごはん		ごはん						バナナ	
バレンタインクッキー・牛乳	小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ベーキングパウダー	じゃが芋餅・お茶	じゃがいも 片栗粉 塩 砂糖 しょうゆ	干菓子・牛乳		おにぎり・お茶	米 しらす わかめ しょうゆ	ツナサンド・牛乳	食パン ツナ マヨドレ 塩	干菓子・牛乳	
22	干菓子・牛乳	23	おやすみ	24	干菓子・牛乳	25	干菓子・牛乳	26	干菓子・牛乳	27	干菓子・牛乳
ローストチキン	鶏もも肉 たまねぎ しょうが 砂糖 しょうゆ みりん ウスターソース ケチャップ 油	クッキング：型抜き(めろん組、みかん組)		魚のあんかけ	カレイ にんじん たまねぎ 酢 砂糖 しょうゆ 塩 片栗粉	豚肉のしょうが焼き	豚肉 たまねぎ しょうゆ しょうが 酒 油	クリームシチュー	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 ホワイトシチュールー 塩 コンソメ	豚肉のカレー風味焼き	豚肉 食塩 こしょう カレー粉 みりん 油
野菜スティック	にんじん じゃがいも 塩 マヨドレ			じゃがコーン炒め	じゃがいも コーン コンソメ 塩	はくさいとちくわのサラダ	はくさい ちくわ にんじん 食塩 こしょう 油	キャベツとコーンのサラダ	キャベツ コーン 酢 砂糖 塩 油	サラダ	ブロッコリー たまねぎ にんじん 酢 砂糖 塩
中華スープ	キャベツ ししいたけ 中華だしの素 水			スープ	たまねぎ わかめ 鶏がらスープ	すまし汁	とうがん わかめ 葱 かつお節(だし) しょうゆ	パン		みそ汁	キャベツ えのきたけ わかめ かつお節(だし) みそ
ごはん				ごはん		ごはん		オレンジ		ごはん	
ちんすこう・牛乳	小麦粉 きな粉 砂糖 バター			みかん		バナナ				バナナ	
				干菓子・牛乳		チーズボンデ・牛乳	白玉粉 小麦粉 塩 粉チーズ 油	焼きおにぎり	米 牛ひき肉 ねぎ みそ みりん しょうゆ	干菓子・牛乳	

*仕入れの都合で食材の変更がある時もあります。

〇乳児・幼児摂取量は、12月の平均の摂取量を示しています。

〇栄養価は、3時のおやつを考慮しています。乳児は朝のおやつも考慮しています。

	(1~2歳児)		(3~5歳児)	
	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	427kcal	551kcal	458kcal	573kcal
タンパク質	17.5g	220g	18.3g	22.8g
脂質	14.6g	16.5g	13.2g	17.2g
カルシウム	224mg	242mg	126mg	258mg