

2021年 12月 幼児献立表

給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質
1~2歳	460kcal	1.8g
3~5歳	515kcal	20g

今年度  
初めての食材

牛肉・ぶり・ココア

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g) カルシウム(mg)
13	月	午前補食	牛乳	牛乳				532
27		昼食	煮込みラーメン 肉団子のケチャップ炒め ほうれん草のナムル	鶏肉 肉団子	中華麺・片栗粉・ごま油 サラダ油・砂糖・みりん ごま油	キャベツ・もやし・人参・しいたけ 玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ ほうれん草・人参	鶏がら・醤油・塩 ウスターソース・醤油 醤油・塩	19.6
		おやつ	バイクドポテト ビスケット		じゃが芋・サラダ油 ビスケット	青のり	塩	18.8
14	火	午前補食	牛乳	牛乳				518
28		昼食	中華丼 春雨サラダ 中華スープ(しいたけ・にら) バナナ	豚肉	米・砂糖・ごま油・片栗粉 砂糖・ごま油・ごま	白菜・玉ねぎ・人参 春雨・きゅうり・人参 しいたけ・にら バナナ	鶏がら・醤油 醤油・酢 鶏がら・塩	19.7
		おやつ	みそ蒸しパン	味噌・牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖			218
1	水	午前補食	牛乳	牛乳				516
15		昼食	ドライカレー 小松菜と竹輪ののり和え みかん	鶏肉 竹輪	米・カレールウ ごま油	玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールコーン・ケチャップ 小松菜・玉ねぎ・焼きのり みかん	ウスターソース・コンソメ 醤油	19.8
		おやつ	ツナサンド	ツナ缶	食パン・じゃが芋・マヨドレ・マーガリン	玉ねぎ	醤油	19.5
2	木	午前補食	牛乳	牛乳				526
16		昼食	食パン 厚揚げのトマト煮 さつま芋サラダ もやしのスープ	厚揚げ チーズ	食パン 砂糖・サラダ油 さつま芋・マヨドレ ごま	キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ・トマト缶・ケチャップ きゅうり・玉ねぎ もやし・小ねぎ	コンソメ 塩 コンソメ・塩・醤油	18.8
		おやつ	枝豆とえびのごはん	干しえび	米・ごま	枝豆	塩	338
3	金水	午前補食	せんべい ご飯		塩せんべい 米			507
22		昼食	ぶりの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁(大根・えのき)	ぶり 大豆水煮	みりん・酒・サラダ油 こんにゃく・砂糖・みりん・酒		醤油 醤油・だし(昆布・かつお節) だし(昆布・かつお節)	19.9
		おやつ	ブルーベリーヨーグルト コーンフレーク	ヨーグルト	砂糖 コーンフレーク		ブルーベリージャム	15.9
4	土	午前補食	牛乳	牛乳				483
18		昼食	食パン 厚揚げのトマト煮 さつま芋サラダ もやしのスープ	厚揚げ チーズ	食パン 砂糖・サラダ油 さつま芋・マヨドレ ごま	キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ・トマト缶・ケチャップ きゅうり・玉ねぎ もやし・小ねぎ	コンソメ 塩 コンソメ・塩・醤油	19.9
		おやつ	せんべい・クラッカー		塩せんべい・クラッカー			18.7
誕生日	金	午前補食	せんべい		塩せんべい			522
17		昼食	肉みそパスタ 厚揚げ入りサラダ オニオンスープ	牛肉・味噌 厚揚げ	スパゲティ・酒・砂糖・片栗粉 オリーブ油・砂糖 サラダ油	玉ねぎ・人参・しいたけ キャベツ・きゅうり・ホールコーン 玉ねぎ・青のり	醤油 醤油・酢・塩 コンソメ・塩	20.4
		おやつ	オレンジ マーブルケーキ			オレンジ		13.7

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal)	
			血や肉になるもの	かや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)	
							カルシウム(mg)	
6	月	午前補食	牛乳	牛乳			507	
20		昼食	ご飯	米				
			鶏肉とさつまいものごま味噌炒め 切り干し大根の煮物 すまし汁(ほうれん草・しめじ)	鶏肉・味噌 油揚げ 砂糖・酒	さつまいも・ごま・みりん・砂糖・サラダ油	切り干し大根・人参・しいたけ ほうれん草・しめじ	醤油 醤油・だし(昆布・かつお節)	19.0
	おやつ	人参ゼリー クラッカー	ゼラチン	砂糖 クラッカー	人参・りんごジュース・寒天		223	
7	火	午前補食	牛乳	牛乳			493	
21		昼食	食パン	食パン				
			鮭とほうれん草のクリーム煮 もやしのマヨ和え コンソメスープ(キャベツ・コーン) バナナ	鮭・牛乳	マーガリン・シチュールウ マヨドレ・砂糖	ほうれん草・玉ねぎ・しめじ もやし・人参・さやいんげん キャベツ・ホールコーン バナナ	コンソメ 醤油・かつお節 コンソメ・塩・醤油	20.3
	おやつ	ひじきご飯		米・酒	ひじき・人参・グリーンピース	醤油・塩	210	
8	水	午前補食	牛乳	牛乳			529	
		昼食	バエリア パタタス アリオリソース 豆スープ オレンジ	豚肉	米・カレー粉・オリーブ油 じゃが芋・マヨドレ オリーブ油	玉ねぎ・黄パプリカ・人参・トマト缶 にんにく・青のり 人参・玉ねぎ オレンジ	コンソメ・塩 コンソメ・塩	19.9
			おやつ	さわやかレモンラスク		食パン・バター・砂糖	レモン汁	
9	木	午前補食	牛乳	牛乳			507	
23		昼食	ご飯	米				
			鶏肉のみぞれ煮 チンゲン菜としめじの和え物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏肉	砂糖 ごま・砂糖	大根・小ねぎ チンゲン菜・しめじ・人参 玉ねぎ・わかめ	だし(昆布・かつお節)・醤油・酢 醤油 だし(昆布・かつお節)	20.2
	おやつ	カリカリマカロニ ビスケット		マカロニ・サラダ油 ビスケット		鶏がら	201	
10	金	午前補食	牛乳	牛乳			504	
		昼食	かぼちゃのけんちんうどん れんこんと豚肉の金平 りんご	豆腐・竹輪 豚肉	うどん・酒 砂糖・ごま油	かぼちゃ・ごぼう・大根・人参 れんこん・人参 りんご	醤油・塩・だし(昆布・かつお節) 醤油	18.6
			おやつ	カステラ		カステラ		
11	土	午前補食	牛乳	牛乳			531	
25		昼食	ご飯	米				
			鶏肉のみぞれ煮 チンゲン菜としめじの和え物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏肉	砂糖 ごま・砂糖	大根・小ねぎ チンゲン菜・しめじ・人参 玉ねぎ・わかめ	だし(昆布・かつお節)・醤油・酢 醤油 だし(昆布・かつお節)	17.6
	おやつ	せんべい・クラッカー		塩せんべい・クラッカー			297	
クリスマス	金	午前補食	せんべい	塩せんべい			529	
24		昼食	ガーリックライス ローストチキン マカロニツナサラダ コーンスープ		米・オリーブ油 みりん マカロニ・マヨドレ 片栗粉	玉ねぎ・にんにく・青のり しょうが・にんにく きゅうり・人参・玉ねぎ クリームコーン缶・ホールコーン・玉ねぎ	コンソメ 醤油 塩 コンソメ・塩	17.5
			おやつ	もみの木ケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油・粉砂糖	ほうれん草・いちご	