



12月 献立表



日	曜	献立		熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	日	曜	献立		熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ご飯		米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、バナナ	15	金	ご飯		米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、りんご
		ポークカレー							きのこカレー				
		福神漬け							福神漬け				
		バナナ							りんご				
2	土						16	土					
3	日						17	日					
4	月	ご飯	コーンバター	米、パン粉、砂糖	鶏ささみ、油揚げ、バター	キャベツ、レタス、切干大根、人参、しいたけ、コーン、みかん	18	月	ご飯	スクランブルエッグ	米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、卵、牛乳	玉ねぎ、もやし、ほうれん草、人参、みかん
		ささみカツ	みかん						生姜焼き	みかん			
		せん野菜							せん野菜				
		切り干し大根の煮物							三色ナムル				
5	火	ご飯		米、砂糖	豚ひき肉、卵、かまぼこ	ほうれん草、チンゲン菜、バナナ	19	火	ご飯	ほうれん草のごま和え	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、ごま	豚ひき肉、がんもどき、ショア	玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、ほうれん草
		三色そぼろ丼							コロッケ	ショア(ストロベリー)			
		茶碗蒸し							せん野菜				
		バナナ							がんもどきの煮物				
6	水	バターロール	枝豆	パン、じゃがいも、マヨネーズ	卵、ベーコン、ウィンナー、生クリーム、チーズ	玉ねぎ、パプリカ、キャベツ、レタス、ブロッコリー、コーン缶、枝豆、みかん	20	水	ご飯	りんご	米、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、ごま油	メルルーサ、ベーコン	大根、人参、油揚げ、きゅうり、カットわかめ、りんご
		スパニッシュオムレツ	みかん						メルルーサバーコンマヨ焼き				
		せん野菜							野菜の煮物				
		ブロッコリーのグラタン							きゅうりとわかめの酢の物				
7	木	ご飯	りんご	米、砂糖、じゃがいも、油	さわら、豚ひき肉	大根、人参、りんご	21	木	ラーメン		生中華めん	卵	もやし、ほうれん草、人参、バナナ
		さわらの塩焼き							バナナ				
		大根のそぼろ煮											
		バイクドジャガ											
8	金	ご飯		米、じゃがいも、油	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、バナナ	22	金	バターロール	クリスマスデザート	パン、じゃがいも	鶏もも肉、牛乳	レタス、トマト、人参、玉ねぎ
		チキンカレー							チュリップのから揚げ				
		福神漬け							レタス・トマト				
		バナナ							クリームシチュー	クリスマスランチ			
9	土						23	土					
10	日						24	日					
11	月	ツナご飯	みかん	米、ごま	ツナ缶	人参、キャベツ、レタス、みかん	25	月	ご飯	みかん	米、じゃがいも、白滝、砂糖、スパゲティ、	豚肉、豚ひき肉	玉ねぎ、人参、玉ねぎ、人参、トマト、トマト缶、ブロッコリー、みかん
		しゅうまい							肉じゃが				
		せん野菜							ミートスパゲティ				
		みそ汁							ブロッコリー				
12	火	黒糖ロール	ウィンナー・レタス	パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	鮭、チーズ、バター、牛乳、卵、ウィンナー、野菜ジュース	玉ねぎ、レタス、ブロッコリー、人参、	26	火	ご飯	りんご	米、砂糖、ごま	カレイ、卵	昆布、りんご
		鮭とポテトのグラタン	野菜ジュース						カレイの煮つけ				
		レタス							卵焼き				
		ブロッコリーと卵のサラダ							ごま昆布				
13	水	ご飯	人参グラッセ	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、卵、バター	玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、人参	27	水	ご飯		米、砂糖	鶏もも肉、卵	玉ねぎ、バナナ
		ハンバーグ	バナナ						親子丼				
		スパゲティ							みそ汁				
		かぼちゃのサラダ							バナナ				
14	木	お弁当デー					28	木	ご飯	ハッシュドポテト	米、パン粉、油、じゃがいも、砂糖	メルルーサ、豚ひき肉	レタス、人参
									お魚のフライ	果物			
									レタス				
									野菜の煮物				
1か月の平均栄養量		エネルギー	333 kcal					29	金	冬休み			
		たんぱく質	13.1 g					30	土				
		脂質	7.8 g					31	日				
		塩分	1 g										

- 基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。
- 材料の都合によっては献立を変更する場合があります。