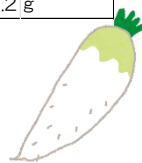




12月 献立表



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
2	月	ふりかけご飯 さばの塩焼き(にっこ・びよびよ鮭の塩焼き) 彩り卵焼き おさつバター	米、砂糖、さつまいも	さば、卵、カニカマ、バター	りんご	16	月	ご飯 肉じゃが 三色ナムル つぼ漬け	米、じゃがいも、白滝、砂糖、ごま油、ごま	豚肉	玉ねぎ、人参、もやし、ほうれん草
3	火	ご飯 きゅうりとえのきの酢の物 シューシーとんかつ せん野菜 バナナ がんもどきの煮物	米、パン粉、砂糖、ごま油	豚肉、がんもどき	キャベツ、レタス、人参、きゅうり、えのき、バナナ	17	火	ドックパン 野菜ジュース 焼きそば かぼちゃのサラダ 枝豆	パン、焼きそばめん、マヨネーズ	豚肉	キャベツ、ピーマン、人参、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、枝豆
4	水	黒糖ロール ほうれん草とコーン炒め ミートオムレツ 元気ヨーグルト せん野菜 切干大根とお豆のサラダ	パン、マヨネーズ、砂糖	卵、豚ひき肉、牛乳、バター、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、切干大根、きゅうり、コーン缶、枝豆、ほうれん草	18	水	ご飯 スコッチエッグ せん野菜 三色ゴマサラダ	米、パン粉、マヨネーズ、ごま、ごまドレッシング	卵、豚ひき肉、豆	玉ねぎ、キャベツ、レタス、もやし、ほうれん草、人参、みかん
5	木	ご飯 枝豆 厚揚げベーコンステーキ ブロッコリー みかん スパゲティサラダ	米、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ	生揚げ、ベーコン、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、ツナ缶	玉ねぎ、きゅうり、人参、枝豆、みかん	19	木	ご飯 白菜サラダ イカフライ バナナ せん野菜 大根そぼろ煮	米、パン粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	いか、豚ひき肉	キャベツ、レタス、大根、人参、白菜、バナナ
6	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け バナナ	米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、トマト缶、福神漬け、バナナ	20	金	ご飯 トマトカレー 福神漬け みかん	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、にんじん、福神漬け、みかん
7	土					21	土				
8	日					22	日				
9	月	ご飯 ごま昆布 さけのコーンクリームかけ レタス みかん ジャーマンポテト	米、油、じゃがいも	鮭、牛乳、バター、ウインナー	玉ねぎ、レタス、みかん	23	月	バターロール コーンスープ 鶏のから揚げ クリスマスデザート レタス ポテトサラダ クリスマスランチ	パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、卵、魚肉ソーセージ	レタス、人参、きゅうり、コーン缶
10	火	野菜ラーメン バナナ	生中華めん	卵、豚肉	キャベツ、もやし、人参、カットわかめ、バナナ	24	火	ご飯 ほうれん草のごま和え 豚生姜焼き バナナ せん野菜 スパゲティ	米、砂糖、スパゲティ	豚肉	玉ねぎ、キャベツ、レタス、玉ねぎ、ほうれん草、バナナ
11	水	ご飯 三色そぼろ丼 みかん	米、砂糖	豚ひき肉、卵	ほうれん草、みかん	25	水	ご飯 親子丼 りんご	米、砂糖	鶏もも肉、卵	玉ねぎ、りんご
12	木	ご飯 ハイクドじゃが 揚げ餃子 りんご レタス ブロッコリーと卵のサラダ	米、餃子の皮、油、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも	豚ひき肉、卵	レタス、ブロッコリー、人参、りんご	26	木	ご飯 キッズビビンバ みかん	米、砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉	ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、みかん
13	金	お弁当デー				27	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け 果物	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、にんじん、福神漬け
14	土					28	土				
15	日					29	日				
1か月の平均栄養量			エネルギー	367 kcal		30	月	冬休み			
			たんぱく質	13.1 g							
			脂質	9.4 g							
			塩分	1.2 g		31	火	冬休み			



- 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。