



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	月	ご飯 イカフライ せん野菜 玉子焼き	ごま昆布 バナナ	米、パン粉、砂糖、ごま	いか、卵	キャベツ、レタス、バナナ	15	月	ドックパン 焼きそば マカロニサラダ 枝豆	バナナ	パン、焼きそばめん、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	豚肉、卵、魚肉ソーセージ	キャベツ、人参、ピーマン、きゅうり、枝豆、バナナ
2	火	ご飯 照り焼きチキン せん野菜 ハッシュドマヨ焼き	枝豆 みかん	米、砂糖、ハッシュドポテト、マヨネーズ	鶏もも肉	キャベツ、レタス、玉ねぎ、ピーマン、枝豆、みかん	16	火	ご飯 鮭の塩焼き かぼちゃのキッシュ つぼ漬け	みかん	米、砂糖	鮭、卵、ウィンナー、チーズ、牛乳	かぼちゃ、みかん
3	水	ご飯 たらコーンマヨネーズ焼き レタス 大根そぼろ煮	粉ふきいも りんご	米、マヨネーズ、砂糖	たら、ツナ缶、豚ひき肉	コーン缶、玉ねぎ、レタス、大根、人参、りんご	17	水	ご飯 ささみナゲット せん野菜 春雨サラダ	金時豆 野菜ジュース	米、パン粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ささみ、はんぺん、卵、魚肉ソーセージ	キャベツ、レタス、きゅうり、カットわかめ
4	木	ご飯 豚肉生姜焼き せん野菜 さつまいもチーズ	もやしのごま酢和え バナナ	米、砂糖、さつまいも、ごま油	豚肉、生クリーム、チーズ、ツナ缶	玉ねぎ、キャベツ、レタス、もやし、人参、コーン缶、バナナ	18	木	ご飯 肉じゃが ほうれん草とツナのサラダ きゅうりとえのきの酢の物	りんご	米、じゃがいも、白滝、砂糖、マカロニ、ごま、マヨネーズ、ごま油	豚肉、ツナ缶	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン缶、きゅうり、えのき、カットわかめ、りんご
5	金	ご飯 きのこカレー 福神漬け フルーツゼリー		米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ、福神漬け、粉かんでん、みかん缶	19	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け みかん		米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、みかん
6	土						20	土					
7	日						21	日					
8	月	かき揚げうどん (野菜のかき揚げ) (ちくわ磯辺揚げ) バナナ		ゆでうどん、油、さつまいも	干しエビ、ちくわ	カットわかめ、玉ねぎ、人参、青のり、バナナ	22	月	野菜ラーメン みかん		生中華めん	豚肉、卵、カットわかめ	キャベツ、もやし、人参、みかん
9	火	ご飯 白身魚のフライ せん野菜 ミートスパゲティ	ブロッコリーごま和え りんご	米、じゃがいも、砂糖、スパゲティ、ごま	白身魚、豚ひき肉	キャベツ、レタス、人参、トマト、トマト缶、ブロッコリー、りんご	23	火	バターロール 鶏のから揚げ レタス ピザ	クリームシチュー クリスマスデザート クリスマスランチ	パン、油、じゃがいも、牛乳、餃子の皮	鶏もも肉、ウィンナー、チーズ	レタス、人参、玉ねぎ、コーン缶、ピーマン
10	水	黒糖ロール ツナオムレツ せん野菜 白菜のサラダ	枝豆コーン ジョア(マスカット)	パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま	卵、ツナ缶、牛乳、バター、ジョア	人参、玉ねぎ、キャベツ、レタス、白菜、枝豆、コーン缶	24	水	ご飯 親子丼 りんご		米、砂糖	鶏もも肉、卵	玉ねぎ、りんご
11	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	25	木	ご飯 さわらの煮つけ ブロッコリーと卵のサラダ ウィンナー	バナナ	米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	さわら、卵、ウィンナー	ブロッコリー、人参、バナナ
12	金	お弁当デー					26	金	ご飯 ひき肉カレー 福神漬け 果物		米、じゃがいも、油	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、福神漬け
13	土						27	土					
14	日						28	日					
1か月の平均栄養量		エネルギー	352 kcal				29	月	冬休み				
		たんぱく質	13.4 g				30	火	冬休み				
		脂質	9 g				31	水	冬休み				
		塩分	1.3 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。