

2017年12月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名 ()は乳児のみ			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	金	牛乳 パイナップル	ごはん 卵の花 みそ汁 ごまあえ	牛乳 菓子	米 油 砂糖 ごま 菓子	おから 鶏肉 みそ 牛乳	(パイナップル) 人参 糸こんにゃく ねぎ 玉ねぎ 大根 えのきたけ 白菜 小松菜	しょうゆ みりん かつお節(だし) B.P
4	月	牛乳 菓子	ごはん 高野豆腐のから揚げ カレーシチュー 付け合せ	牛乳 田舎パイ	(菓子) 米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも マヨネーズ 田舎パイ	高野豆腐 鶏肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ブロッコリー	しょうゆ 酒 中華の素 カレールウ
5	火	牛乳 パナナ	ごはん 豚肉のしょうが炒め みそ汁 おほかあえ	飲むヨーグルト りんご 菓子	米 油 小麦粉 砂糖 菓子	(牛乳) 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 花かつお 飲むヨーグルト	(バナナ) しょうが 玉ねぎ キャベツ オレンジ えのきたけ わかめ チンゲンサイ りんご	しょうゆ みりん かつお節(だし) B.P
6	水	フルーツジュース チーズ	ごはん 大豆と鶏肉のケチャップ煮 じゃがいもスープ みかん	牛乳 ☆ラスク	米 油 じゃがいも ラスク	(チーズ) 鶏肉 大豆 牛乳	(フルーツジュース) 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ もやし パセリ みかん	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう
7	木	牛乳 みかん	ごはん 豚肉と切干大根の炒め煮 みそ汁 マカロニサラダ	カルピス 菓子	米 油 砂糖 里いも マカロニ マヨネーズ 菓子	(牛乳) 豚肉 生揚げ みそ ハム カルピス	(みかん) 切干大根 人参 えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ 塩 こしょう
8	金	牛乳 菓子	ドライカレー 野菜スープ ほうれん草サラダ	牛乳 クリスマスケーキ	(菓子) 米 油 砂糖 ごま ケーキ	合びきミンチ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが トマト 缶 白菜 大根 法れん草 もやし コーン 缶	塩 こしょう カレー粉 コンソメの素 ケチャップ ソース 酢 しょうゆ
11	月	牛乳 菓子	わかめごはん 筑前煮 みそ汁	牛乳 鬼まんじゅう	(菓子) 米 油 砂糖 鬼まんじゅう	しらす干し 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	わかめ れんこん 人参 ごぼう こんにゃく かぶ ねぎ	かつお節(だし) しょうゆ
12	火	牛乳 フルーツゼリー	ごはん オニオンスープ 付け合せ わかさぎの磯辺揚げとポテトフライ	ぶどうジュース 菓子	米 片栗粉 じゃがいも 油 マヨネーズ 菓子	(牛乳) わかさぎ (白身魚) ベーコン	(フルーツゼリー) 青のり 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ ブロッコリー カリフラワー ぶどうジュース	塩 こしょう コンソメの素
13	水	飲むヨーグルト 菓子	ごはん かわりきんぴら けんちん汁 納豆あえ	牛乳 バナナ 菓子	米 ごま油 砂糖 長いも 油 菓子	(飲むヨーグルト) 豚肉 豆腐 納豆 牛乳	れんこん ごぼう こんにゃく ビーマン 人参 かぶ ねぎ チンゲンサイ バナナ	しょうゆ かつお節(だし) 塩 グリーンティ
14	木	牛乳 パイナップル	三色ごはん すまし汁 ツナサラダ	牛乳 ケーキ	米 砂糖 油 ケーキ	卵 鶏ミンチ ツナ 缶 牛乳	(パイナップル) 法れん草 かいわれ えのきたけ わかめ 大根 きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ 塩 酢
15	金	牛乳 菓子	ごはん 治部煮 みそ汁 パイナップル	野菜ジュース 菓子	米 片栗粉 花麩 里いも 菓子	(牛乳) 鶏肉 生揚げ みそ	法れん草 人参 しいたけ 玉ねぎ かいわれ パイナップル 野菜ジュース	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし)
18	月	牛乳 菓子	ツナ入りまぜごはん みそ汁 煮浸し	牛乳 あんまき	(菓子) 米 油 砂糖 麩 あんまき	ツナ 缶 油揚げ みそ 牛乳	人参 ごぼう グリンピース 大根 もやし かいわれ 法れん草 えのきたけ	しょうゆ かつお節(だし)
19	火	牛乳 ☆手作りおやつ	ごはん 煮込みうどん 白あえ オレンジ	飲むヨーグルト 菓子	(手作りおやつ) 米 うどん 砂糖 ごま 菓子	(牛乳) 鶏肉 みそ 豆腐 飲むヨーグルト	人参 大根 ねぎ 小松菜 糸こんにゃく しいたけ オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ
20	水	フルーツジュース ヨーグルト	カレー風味のトマトライス チンゲンサイスープ りんご	牛乳 ☆ブラウニー	米 油 砂糖 じゃがいも ブラウニー	(ヨーグルト) 豚肉 牛乳	(フルーツジュース) 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく コーン 缶 りんご トマトピューレ チンゲンサイ もやし かぶ	カレー粉 コンソメの素 塩 こしょう
21	木	牛乳 パナナ	ごはん 煮魚 のっぺい汁 酢の物	牛乳 肉まん	米 砂糖 里いも 片栗粉 油 肉まん	さわら 生揚げ 牛乳	(バナナ) しょうが 大根 人参 ねぎ わかめ きゅうり みかん 缶 かぼちゃ	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) 酢 塩
22	金	牛乳 チーズ	ごはん ポトフ 大根サラダ オレンジ	牛乳 菓子	米 じゃがいも 油 砂糖 菓子	(チーズ) あらびきウイナー ツナ 缶 牛乳	キャベツ コーン 缶 かぶ 人参 大根 きゅうり オレンジ	コンソメの素 塩 こしょう 酢
25	月	牛乳 菓子	ふわふわ丼 みそ汁 ゆかりあえ	りんごジュース 菓子	米 花麩 油 砂糖 菓子	(牛乳) 豆腐 合びきミンチ 卵 油揚げ みそ	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ わかめ キャベツ きゅうり りんごジュース	しょうゆ みりん かつお節(だし) ゆかり
26	火	牛乳 パイナップル	おもち (あんこ、きなこ、しょうゆ) 豚汁 みかん	牛乳 お好み焼き	もち米 里いも あんこ 油 砂糖 お好み焼き	豚肉 きな粉 牛乳 みそ	(パイナップル) 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ みかん	かつお節(だし) しょうゆ
27	水	野菜ジュース オレンジ	ごはん 魚の野菜あんかけ 五目汁 お浸し	牛乳 菓子	米 片栗粉 油 砂糖 菓子	メルルーサ みそ 花かつお 牛乳	(野菜ジュース オレンジ) 人参 玉ねぎ もやし グリンピース 大根 れんこん ごぼう こんにゃく かいわれ 白菜 法れん草	かつお節(だし) しょうゆ
28	木	牛乳 菓子	スタミナチャーハン 春雨スープ ポテトサラダ	牛乳 菓子	米 ごま油 春雨 じゃがいも マヨネーズ 菓子	焼き豚 豆腐 チーズ ツナ 缶 牛乳	(みかん) にんにく 人参 玉ねぎ ビーマン レタス もやし きゅうり コーン 缶	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素
毎	土		調理パン 牛乳		調理パン	牛乳		

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ (献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください) 注) B.P=ベーキングパウダー