

2023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 クッキー	ごはん 豚肉のしょうが炒め そうめん汁	牛乳 ☆ジャムサンド	(クッキー) 米 油 そうめん 食パン ジャム	豚肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ キャベツ オレンジ えのきたけ 人参 わかめ	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	
4	月	牛乳 ソフトせんべい	根菜カレー ブロッコリーサラダ みかん	牛乳 せんべい	(ソフトせんべい) 米 油 じゃがいも せんべい	鶏肉 ツナ缶 牛乳	しょうが 玉ねぎ キャベツ オレンジ えのきたけ 人参 わかめ	カレールウ マヨ・ドレ	
5	火	飲むヨーグルト ポーロ	ごはん 回鍋肉 野菜スープ りんご	牛乳 ☆豆乳の杏仁豆腐	(ポーロ) 米 油 砂糖 せんべい	(飲むヨーグルト) 豚肉 ベーコン 砂糖 牛乳 豆乳	キャベツ 玉ねぎ しいたけ 大根 コーン缶 ねぎ りんご 粉寒天 パイン缶 もも缶	みそ 酒 しょうゆ 中華の素 塩 アーモンドエッセンス	
6	水	りんごジュース チーズ	ごはん そぼろ煮 カレーうどん パイナップル	牛乳 かりんとう	米 油 砂糖 片栗粉 うどん 小麦粉 かりんとう	(チーズ) 鶏ミンチ かまぼこ 油揚げ 牛乳	(りんごジュース) 大根 人参 グリンピース 玉ねぎ ねぎ パイナップル	かつお節(だし) しょうゆ カレールウ	
7	木	牛乳 りんご	ごはん 白身魚の唐揚げとポテトフライ チンゲンサイスープ 付け合せ	牛乳 みかん ビスケット	米 片栗粉 じゃがいも 油 ビスケット	白身魚 牛乳	(りんご) チンゲンサイ もやし コーン缶 キャベツ 人参 みかん	塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	
8	金	牛乳 ウエハース	ごはん 大豆と豚肉のケチャップ煮 コンソメスープ ゆかりあえ	ゼリー	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 あられ ゼリー	(牛乳) 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 グリンピース カリフラワー しめじ パセリ キャベツ 白菜 パイナップル	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう ゆかり	
11	月	牛乳 パイン缶	五目おこわ すまし汁 和風サラダ	☆フルーツポンチ	米 もち米 油 砂糖 ごま油 小麦粉 白玉粉	(牛乳) 鶏肉 花かつお しらす干し	ごぼう 切干大根 グリンピース 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 人参 パイン缶 みかん缶 もも缶	しょうゆ かつお節(だし) 塩 酢	
12	火	ヨーグルト	ごはん みそかつ すまし汁 付け合せ	牛乳 ポテトスナック	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ポテトスナック	(ヨーグルト) 豚肉 牛乳	小松菜 しめじ わかめ キャベツ 玉ねぎ 人参	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ	
13	水	牛乳 小魚せんべい	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 パナナ	牛乳 ビスケット	(小魚せんべい) 米 油 ごま 焼酎 ビスケット	豚肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 かいわれ パナナ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	
14	木	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 豚汁 酢の物	牛乳 五平餅	(ポーロ) 米 砂糖 五平餅	さারা 豚肉 牛乳	しょうが 大根 人参 しいたけ ねぎ わかめ きゅうり みかん缶	みりん 酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢 塩	
15	金	牛乳 ビスケット	コーンライス ハッシュドポーク 白菜スープ フレンチサラダ	牛乳 ☆ココア蒸しパン	(ビスケット) 米 油 砂糖 小麦粉	豚肉 ハム 牛乳	コーン缶 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜 しめじ グリンピース パセリ キャベツ きゅうり りんご	コンソメの素 ハヤシルウ 酢 塩 B.P ココア	
18	月	牛乳 クッキー	スタミナチャーハン 春雨スープ マカロニサラダ	飲むヨーグルト せんべい	(クッキー) 米 ごま油 春雨 マカロニ せんべい	(牛乳) 焼き豚 豆腐 ツナ缶 飲むヨーグルト	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	
19	火	牛乳 ウエハース	ごはん さばの竜田揚げ のっぺい汁 付け合せ	牛乳 ☆黒糖ういろう	(ウエハース) 米 片栗粉 油 さといも 上新粉 小麦粉 黒糖	さば 牛乳	人参 大根 ごぼう ねぎ カリフラワー ブロッコリー	しょうゆ 酒 かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	
20	水	野菜ジュース チーズ	米粉ロール ポトフ スパゲティサラダ パイナップル	牛乳 パイン缶 クラッカー	米粉ロール じゃがいも スパゲティ クラッカー	(チーズ) ウインナー ハム 牛乳	(野菜ジュース) キャベツ 玉ねぎ かぶ パセリ きゅうり 人参 コーン缶 パイン缶	コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	
21	木	ゼリー	ごはん 筑前煮 とろみ汁 納豆あえ	牛乳 せんべい	(ゼリー) 米 さといも 油 砂糖 片栗粉 せんべい	鶏肉 豆腐 納豆 牛乳	れんこん 人参 ごぼう こんにゃく かぶ えのきたけ かいわれ 小松菜	かつお節(だし) しょうゆ 塩	
22	金	牛乳 小魚せんべい	三色ごはん みそ汁 お浸し	牛乳 ドーナツ	(小魚せんべい) 米 砂糖 油 ドーナツ	卵 鶏ミンチ 油揚げ 花かつお 牛乳	法れん草 もやし 玉ねぎ かいわれ 白菜 春菊 人参	塩 しょうゆ かつお節(だし) みそ	
25	月	牛乳 オレンジ	豚丼 みそ汁 白あえ	野菜ジュース チーズ ビスケット	米 油 砂糖 じゃがいも ごま ビスケット	(牛乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 チーズ	(オレンジ) 玉ねぎ グリンピース わかめ 法れん草 人 参 糸こんにゃく しいたけ 野菜ジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 みそ	
26	火	牛乳 ビスケット	ごはん 和風ハンバーグ すまし汁 おかかあえ	牛乳 菓子	(ビスケット) 米 パン粉 油 ながいも 菓子	鶏ミンチ 豆腐 花かつお 牛乳	人参 玉ねぎ コーン缶 小松菜 えのきたけ かいわれ チンゲンサイ もやし	塩 こしょう ケチャップ ソース かつお節(だし) しょうゆ	
27	水	牛乳 ソフトせんべい	ゆかりごはん もち 豚汁 ごま和え みかん	牛乳 ポテトスナック	(ソフトせんべい)もち米 米 油 砂糖 すりごま ポテトスナック あんこ きな 粉	豚肉 豆腐 牛乳	人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 白菜 きゅうり みかん	しょうゆ かつお節(だし) みそ ゆかり	
28	木	牛乳 菓子	チキンピラフ 春雨スープ みかん	牛乳 クッキー	(ウエハース) 米 油 バター 春雨 砂糖 クッキー	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ	コンソメの素 塩 こしょう	
毎	土		牛乳			(牛乳)			

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ

注) B.P=ベーキングパウダー マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング
* 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
* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください