

2024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			
					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
2	月	牛乳 塩せんべい	スタミナチャーハン 春雨スープ ブロッコリーサラダ	牛乳 パイン缶 クラッカー	(塩せんべい) 米 ごま油 春雨 じゃがいも クラッカー	豚ミンチ 豆腐 ツナ缶 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー コーン缶 パイン缶	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ
3	火	飲むヨーグルト ポーロ	ごはん そぼろ煮 カレーうどん パイナップル	牛乳 ポテトスナック	(ポーロ) 米 油 砂糖 片栗粉 うどん ポテトスナック	(飲むヨーグルト) 鶏ミンチ かまぼこ 油揚げ 牛乳	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
4	水	野菜ジュース チーズ	ごはん 回鍋肉 野菜スープ りんご	牛乳 ☆豆腐ドーナツ	米 油 砂糖 小麦粉	(チーズ) 豚肉 ベーコン 牛乳 豆腐	(野菜ジュース) キャベツ 玉ねぎ しいたけ 白菜 コーン缶 かいわれ りんご	みそ 酒 しょうゆ 中華の素 塩 B.P
5	木	牛乳 りんご	ごはん さばの竜田揚げ 五目汁 付け合せ	牛乳 野菜かりんとう	米 片栗粉 油 さといも 野菜かりんとう	さば 牛乳	(りんご) 大根 玉ねぎ 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) みそ マヨ・ドレ
6	金	牛乳 ウエハース	米粉ロール ポトフ スパゲティサラダ バナナ	牛乳 △カステラ	(ウエハース) 米粉ロール じゃがいも スパゲティ カステラ	ウインナー 牛乳	キャベツ 玉ねぎ かぶ パセリ きゅうり 人参 コーン缶 バナナ	コンソメの素 塩 マヨ・ドレ
9	月	牛乳 パイン缶	五目おこわ みそ汁 和風サラダ	牛乳 クッキー	米 もち米 油 砂糖 ごま油 クッキー	鶏肉 花かつお しらす干し 牛乳	(パイン缶) 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	しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢
10	火	牛乳 バナナ	ごはん チキンカツ すまし汁 付け合せ	飲むヨーグルト △田舎パイ	米 小麦粉 パン粉 油 田舎パイ	(牛乳) 鶏肉 飲むヨーグルト	(バナナ) 小松菜 しめじ わかめ カリフラワー きゅうり 人参	塩 こしょう ソース ケチャップ かつお節(だし) しょうゆ マヨ・ドレ
11	水	牛乳 オレンジ	三色ごはん みそ汁 お浸し	牛乳 コーンスナック	米 砂糖 油 コーンスナック	卵 鶏ミンチ 油揚げ 花かつお 牛乳	(オレンジ) 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
12	木	フルーツジュース チーズ	ごはん 煮魚 豚汁 酢の物	牛乳 ☆ケーキサレ	米 砂糖 小麦粉	(チーズ) さわら 豚肉 牛乳	(フルーツジュース) しょうが 大根 しいたけ ねぎ わかめ きゅうり みかん缶 コーン	みりん 酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢 塩 ケチャップ B.P
13	金	牛乳 ウエハース	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 バナナ	牛乳 クッキー	(ウエハース) 米 油 ごま 焼酎 クッキー	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 バナナ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩
16	月	ヨーグルト	根菜カレー マカロニサラダ みかん	牛乳 せんべい	米 油 マカロニ せんべい	(ヨーグルト) 鶏肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ れんこん ごぼう 人参 大根 キャベツ きゅうり みかん	カレールウ マヨ・ドレ
17	火	牛乳 バナナ	ツナ入りまぜごはん みそ汁 ポテトサラダ	牛乳 △みたらし団子	米 油 砂糖 じゃがいも みたらし団子	ツナ缶 豆腐 ハム 牛乳	(バナナ) ひじき 人参 グリンピース 大根 わかめ 玉ねぎ きゅうり りんご	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
18	水	フルーツジュース チーズ	ごはん コンソメスープ 大豆と豚肉のケチャップ煮 ゆかりあえ	牛乳 オレンジ ビスケット	米 じゃがいも 油 ビスケット	(チーズ) 豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	(フルーツジュース) 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 オレンジ	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう ゆかり
19	木	牛乳 みかん	ごはん 筑前煮 とろみ汁 納豆あえ	飲むヨーグルト ポテトスナック	米 さといも 油 砂糖 片栗粉 ポテトスナック	(牛乳) 鶏肉 豆腐 納豆 飲むヨーグルト	(みかん) れんこん 人参 ごぼう <b>こんにゃく</b> 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
20	金	牛乳 塩せんべい	コーンライス 白菜スープ ハッシュドポーク フレンチサラダ	牛乳 ☆ブラウニー	(塩せんべい) 米 油 砂糖 小麦粉 生クリーム	豚肉 牛乳 卵	(バナナ) コーン缶 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜 グリンピース しめじ パセリ キャベツ きゅうり りんご	ハヤシルウ コンソメの素 塩 酢 ココア
23	月	牛乳 りんご	豚丼 みそ汁 白あえ	野菜ジュース せんべい チーズ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま せんべい	(牛乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 チーズ	(りんご) 玉ねぎ グリンピース わかめ 法れん草 人参 しいたけ <b>糸こんにゃく</b> 野菜ジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 みそ
24	火	ヨーグルト	ごはん 和風ハンバーグ すまし汁 おかかあえ	☆豆乳杏仁豆腐	米 パン粉 油 ながいも	(ヨーグルト) 鶏ミンチ 豆腐 花かつお 牛乳 豆乳	人参 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ かいわれ チンゲンサイ もやし 寒天 パイン缶 みかん缶	塩 こしょう ケチャップ ソース かつお節(だし) しょうゆ
25	水	牛乳 ウエハース	ごはん 油淋鶏 チンゲンサイスープ パイナップル	牛乳 △ドーナツ	(ウエハース) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ドーナツ	鶏肉 ベーコン 牛乳	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ブロッコリー チンゲンサイ もやし コーン缶 パイナップル	しょうゆ 酢 中華の素 塩
26	木	牛乳 塩せんべい	もち(あんこ きなこ しょうゆ) わかめごはん 豚汁 お浸し	牛乳 せんべい	(塩せんべい) 餅米 米 油 ごま あんこ せんべい	豚肉 きな粉 牛乳	わかめ ごぼう 人参 大根 しいたけ ねぎ 白菜 きゅうり	しょうゆ かつお節(だし) しょうゆ
27	金	牛乳 ポーロ	チキンピラフ 春雨スープ コーンサラダ	カルピス せんべい	(ポーロ) 米 油 バター 春雨 砂糖 せんべい	(牛乳) 鶏肉 ハム カルピス	人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶	コンソメの素 塩 酢
毎	土		しおむすび		米			塩

毎月19日は「食育の日」  
☆ 手作りおやつ  
△ 注文おやつ

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