



令和5年12月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火	水	木	金	土																																			
凡例 午前 おやつ (乳児)	給食献立 赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	※12月の魚は「ブリ、さば、カレイ、アジ、鮭、バサ、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除いています。 また、揚げ物は焼き物に変更します。 ※ ★は新メニューです。			1 ごはん 豚肉の味噌漬け焼き ほうれん草の納豆和え きのこのすまし汁		2 ハヤシライス オレンジ																																		
		午後 おやつ (乳児)	4 ごはん 牛肉とじゃがいものカレー炒め もやしの彩和え 大根と人参の味噌汁	5 食パン 味噌グラタン カラフルピクルス 野菜スープ	6 ごはん ブリの照り焼き 人参しりしり 炒めなます さつまいもと玉ねぎの味噌汁	7 ごはん 鶏肉のジンジャーソースがけ ふうふき大根 けんちん汁	8 ごはん さばの塩焼き 昆布の佃煮 マロニーのさっぱり和え 白菜としいたけの味噌汁	9 豚丼 りんご																																	
		牛乳 チーズ 牛乳 チヂミ	牛乳 りんご 牛乳 ライス お好み焼き	牛乳 コーンフレーク 牛乳 マカロニ かりんとう	牛乳 オレンジ 牛乳 りんごの ヨーグルトケーキ	牛乳 ヨーグルト 牛乳 フライドポテト	牛乳 お茶 牛乳 市販菓子	牛乳 お茶 牛乳 市販菓子																																	
11 ごはん カレイの煮付け ゆで卵添え きんぴらヤーコン しめじと小松菜の味噌汁	12 冬野菜カレー 白菜とりんごのシャキシャキサラダ みかん	13 ごはん アジの竜田揚げ 甘辛こんにゃく きのこのさっぱり和え 豆腐とわかめの味噌汁	14 ごはん 鶏肉の甘酢マヨチキン 人参コーンバター キャベツの煮びたし じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	15 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根のサラダ 油揚げと水菜のすまし汁	16 牛丼 バナナ																																				
牛乳 バナナチップス 牛乳 焼いも	牛乳 ウエハース 牛乳 ヨーグルト クッキー	牛乳 かぼちゃ スティック 牛乳 おあげきなこ	牛乳 マンナ ビスケット 牛乳 ビーフン	牛乳 チーズ 牛乳 ドライフルーツ	牛乳 お茶 牛乳 市販菓子	牛乳 お茶 牛乳 市販菓子																																			
18 ごはん 厚揚げの肉みそあんかけ 温野菜 白菜とえのきのすまし汁	19 ごはん バサのケチャップ煮 ごぼうサラダ 生姜豆乳スープ	20 ごはん 回鍋肉 チンゲン菜ともやしのナムル 卵スープ	21 ごはん 赤魚の味噌煮 マカロニサラダ 油揚げと大根の味噌汁	22 ごはん 鶏肉の和風ソテー かぼちゃのいとこ煮 キャベツとえのきの味噌汁	23 チキンカレー オレンジ																																				
牛乳 さつまいも スティック 牛乳 お麩ラスク	牛乳 りんご 牛乳 きな粉トースト	牛乳 ウエハース 牛乳 フルーツ ヨーグルト	牛乳 バナナチップス 牛乳 ミルク寒天	牛乳 ヨーグルト 牛乳 ポップコーン	牛乳 お茶 牛乳 市販菓子	牛乳 お茶 牛乳 市販菓子																																			
25 クリスマスメニュー ターメリックライス 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンクリームスープ	26 ごはん さわらのコーンフレーク焼き きゅうりの酢の物 厚揚げとえのきの味噌汁	27 食パン 冬野菜たっぷりクリームシチュー グリーンサラダ オレンジ	28 年越しきつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ りんご	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>445 kcal</td> <td>18.6 g</td> <td>16.6 g</td> <td>60.9 g</td> <td>541 kcal</td> <td>22.5 g</td> <td>18.9 g</td> <td>75.4 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>463 kcal</td> <td>16.3 g</td> <td>12.5 g</td> <td>71.3 g</td> <td>510 kcal</td> <td>17.0 g</td> <td>14.0 g</td> <td>79.0 g</td> </tr> </tbody> </table>			献立種類	乳児				幼児				エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	平均栄養価	445 kcal	18.6 g	16.6 g	60.9 g	541 kcal	22.5 g	18.9 g	75.4 g	目標栄養価	463 kcal	16.3 g	12.5 g	71.3 g	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g
献立種類	乳児				幼児																																				
	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																																	
平均栄養価	445 kcal	18.6 g	16.6 g	60.9 g	541 kcal	22.5 g	18.9 g	75.4 g																																	
目標栄養価	463 kcal	16.3 g	12.5 g	71.3 g	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g																																	
牛乳 クリスマス スイートポテト	牛乳 ホットケーキ	牛乳 わかめ おにぎり	牛乳 チーズ	油揚げ、鶏ミンチ、(チーズ) わかめ、青ねぎ、しいたけ、えのき 玉ねぎ、かぼちゃ、生姜、りんご うどん、片栗粉、(クッキー)			鶏肉、生クリーム、牛乳、(牛乳) 生姜、にんにく、ミニトマト、サニーレタス、人参 きゅうり、コーンクリーム缶、コーン、パセリ 米、カレー粉、片栗粉、サラダ油、じゃがいも、シチュールウ マヨネーズ、(ビスケット、さつまいも、バター、三温糖)	さわら、厚揚げ、ちりめんじゃこ、味噌、(卵、牛乳) サニーレタス、人参、きゅうり わかめ、えのき、青ねぎ 米、コーンフレーク、カレー粉、マヨネーズ (ホットケーキミックス三温糖、バター、メープルシロップ)	鶏肉、牛乳 人参、玉ねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、レタス キャベツ、きゅうり、ミニトマト、オレンジ、(わかめ) 食パン、シチュールウ																																

