

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 金 14日 木	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			ミートパスタ 白菜のドレッシング和え コンソメスープ	ミートパスタ 白菜のドレッシング和え コンソメスープ
	午後食			お茶・食パン	牛乳・コーンフレーククッキー
	食材			豚肉・食パン・スパゲティ・油・砂糖 玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム ホールトマト・ケチャップ・白菜・きゅうり	豚肉・牛乳・スキムミルク・スパゲティ・油・砂糖 薄力粉・バター・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム ホールトマト・ケチャップ・白菜・きゅうり
2日 土 16日 土	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			中華丼かゆ 粉ふき芋 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	中華丼 粉ふき芋 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ
	午後食			お茶・おじゃ	牛乳・菓子
	食材			豚肉・豆腐・味噌 米・砂糖・片栗粉・じゃが芋 白菜・人参・玉ねぎ・青のり・わかめ・バナナ	豚肉・ちくわ・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳 米・ごま油・砂糖・片栗粉・じゃが芋 白菜・人参・玉ねぎ・青のり・わかめ・バナナ
4日 月 15日 金	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ
	午後食			お茶・青のりがゆ	牛乳・菓子
	食材			豆腐・豚肉・味噌・米・青のり 油・砂糖・片栗粉・春雨・人参 長ねぎ・椎茸・きゅうり・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・ハム・牛乳・米・生姜 油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま・人参・にんにく 長ねぎ・椎茸・にら・きゅうり・わかめ・玉ねぎ
5日 火 18日 月	朝おやつ			お茶	牛乳・チーズ
	午前食 			やわらかごはん 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の納豆和え 野菜のみそ汁	ごはん 鶏肉とさつまいもの煮物 ほうれん草の納豆和え 野菜のみそ汁
	午後食			お茶・さつまいがゆ	牛乳・ふかし芋
	食材			鶏肉・納豆・味噌 米・油・砂糖・さつまい 大根・ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ・もやし	鶏肉・さつまいもの煮物・納豆・油揚げ・味噌・牛乳 チーズ・米・油・砂糖・さつまい 大根・ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ・もやし
6日 水 19日 火	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん チキンのみそ焼き れんこんの金平 わかめと水菜のすまし汁	ごはん チキンのみそマヨネーズ焼き れんこんの金平 わかめと水菜のすまし汁
	午後食			お茶・豆腐がゆ	牛乳・菓子
	食材			鶏肉・味噌・米 油・砂糖・れんこん わかめ・水菜・人参・豆腐	鶏肉・味噌・牛乳・米・マヨネーズ 油・砂糖・ごま油・ごま・れんこん わかめ・水菜・人参
7日 木 21日 木	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 豚肉の照り焼き フレンチサラダ 貝だくさんみそ汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き フレンチサラダ 貝だくさんみそ汁
	午後食			お茶・マカロニきなこ	牛乳・マカロニきなこ
	食材			豚肉・豆腐・味噌・きなこ 米・油・砂糖・マカロニ・大根 人参・キャベツ・きゅうり	豚肉・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・きなこ 米・油・砂糖・マカロニ・大根 人参・キャベツ・きゅうり
8日 金 20日 水	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 鮭の照り焼き ひじきの和え物 なめこのみそ汁	ごはん 鮭フライ ひじきの和え物 なめこのみそ汁
	午後食			お茶・食パン	牛乳・マヨチーズトースト
	食材			鮭・豆腐・味噌・米・食パン 薄力粉・パン粉・油・砂糖 ひじき・小松菜・コーン・人参・なめこ・水菜	鮭・豆腐・味噌・牛乳・チーズ・米・食パン 薄力粉・パン粉・油・ごま・砂糖・ごま油・マヨネーズ ケチャップ・ひじき・小松菜・コーン・人参・なめこ・水菜

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
9日 土 23日 土	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			麻婆茄子丼かゆ さつまい煮 玉ねぎとわかめのみそ汁 バナナ	麻婆茄子丼 さつまい煮 油揚げのみそ汁 バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			豚肉・味噌・白米 片栗粉・砂糖・なす・長ねぎ・人参 さつまい、玉ねぎ・えのき・わかめ・バナナ	豚肉・味噌・油揚げ・牛乳・白米・ごま油 片栗粉・砂糖・なす・長ねぎ・人参・にら さつまい、玉ねぎ・えのき・わかめ・バナナ・生姜
11日 月 27日 水	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 きゅうりと人参のサラダ きのこのすまし汁	ごはん チキンカレー 切り干し大根サラダ きのこのすまし汁
	午後食			お茶・鮭がゆ	牛乳・菓子
	食材			鶏肉・米・じゃが芋・油・鮭 砂糖・人参・玉ねぎ・ケチャップ しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ・きゅうり	鶏肉・牛乳・米・じゃが芋・油 砂糖・ごま油・人参・玉ねぎ・ケチャップ・りんご・切干大根 しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ・きゅうり
12日 火 25日 月	朝おやつ			お茶	ヨーグルト
	午前食 			やわらかごはん カレイのみそ焼き ほうれん草の和え物 のっぺい汁	ごはん さばのみそ焼き ほうれん草のごま和え のっぺい汁
	午後食			お茶・おじや	牛乳・豆乳蒸しパン
	食材			カレイ・味噌・豆腐・米・砂糖 油・里芋・片栗粉・人参 ほうれん草・もやし・大根・ごぼう	鯖・味噌・豆腐・牛乳・豆乳・米・砂糖 油・ごま・里芋・片栗粉・H/M・人参 ほうれん草・もやし・大根・ごぼう・ヨーグルト
13日 水 28日 木	朝おやつ			お茶	牛乳・チーズ
	午前食 			野菜(年越し)うどん 大豆のソテー お浸し	野菜(年越し)うどん 大豆のかき揚げ お浸し
	午後食			お茶・鶏そぼろがゆ	牛乳・鶏そぼろおにぎり
	食材			鶏肉・大豆・鰹節 うどん・油・米・砂糖・長ねぎ ほうれん草・人参・かぼちゃ・白菜	鶏肉・かまぼこ・大豆・鰹節・牛乳・チーズ うどん・天ぷら粉・油・米・砂糖・長ねぎ ほうれん草・人参・かぼちゃ・白菜
22日 金 	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ 白菜スープ	ケチャップライス 豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ 白菜スープ
	午後食			お茶・食パン	牛乳・クリスマスケーキ
	食材			鶏肉・豆腐・きゅうり 米・油・パン粉・キャベツ・食パン 砂糖・玉ねぎ・人参・ひじき・かぼちゃ	鶏肉・豆腐・ハム・牛乳・卵・生クリーム・きゅうり 米・バター・油・パン粉・マヨネーズ・H/M・キャベツ 砂糖・玉ねぎ・ケチャップ・人参・ひじき・かぼちゃ
26日 火 	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ 里芋のみそ汁	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 里芋の味噌シチュー
	午後食			お茶・煮込みうどん	牛乳・りんごケーキ
	食材			鶏肉・味噌・米 片栗粉・油・里芋・うどん ブロッコリー・人参・玉ねぎ・しめじ・白菜	鶏肉・ベーコン・味噌・牛乳・卵・米 片栗粉・油・里芋・薄力粉・バター・H/M・ごま・こーん ブロッコリー・人参・玉ねぎ・しめじ・白菜・りんご

2023年 12月 給食献立表 (乳児)

ひなた保育園

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 金 14日 木	牛乳 菓子	ミートパスタ	白菜のドレッシング和え コンソメスープ 季節のフルーツ	牛乳 コーンフレーククッキー	ぶたにく ぎゅうにゅう すきむみるく	すばげてい ばたー あぶら さとう はくりきこ	たまねぎ ほうとまと にんじん けちやっぶ・ひん まっしゆるーむ ほうかい・きゅうり きやべつ くだもの	467kcal 18.0g 脂: 17.9g 塩: 2.8g
2日 土 16日 土	牛乳 菓子	中華丼	粉ふき芋 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい わかめ にんじん ばなな たまねぎ あおのり	445kcal 16.1g 脂: 14.5g 塩: 1.6g
4日 月 15日 金	牛乳 菓子	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	牛乳 菓子	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はむ	こめ ごまあぶら あぶら はるさめ さとう ごま かたくりこ	にんじん いら・にんにく ながねぎ きゅうり しいだけ わかめ しょうが たまねぎ	496kcal 17.7g 脂: 20.1g 塩: 1.7g
5日 火 18日 月	牛乳 チーズ	ごはん	鶏肉とさつま揚げの煮物 ほうれん草の納豆和え 野菜のみそ汁	牛乳 ふかし芋	とりにく みそ さつまあげ ぎゅうにゅう なっとう ちーず あぶらあげ	こめ さつまいも あぶら さとう ごま	だいこん たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう きやべつ	460kcal 20.0g 脂: 15.2g 塩: 1.2g
6日 水 19日 火	牛乳 菓子	ごはん	チキンのみそマヨネーズ焼き れんこんの金平 わかめと水菜のすまし汁	牛乳 菓子	とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら まやねーず ごま あぶら さとう	れんこん わかめ みすな にんじん	460kcal 19.9g 脂: 16.1g 塩: 1.3g
7日 木 21日 木	牛乳 菓子	ごはん	豚肉のしょうが焼き フレンチサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳 マカロニきなこ	ぶたにく かにかま とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ きなこ みそ	こめ あぶら さとう まかるに	だいこん きゅうり にんじん わかめ きやべつ	460kcal 21.7g 脂: 16.3g 塩: 1.4g
8日 金 20日 水	牛乳 菓子	ごはん	鮭フライ ひじきの和え物 なめこのみそ汁	牛乳 マヨチーズトースト	さけ ちーず とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ・ごま ごまあぶら はくりきこ さとう ばんこ しょくぼん あぶら まよねーず	けちやっぶ にんじん ひじき なめこ こまつな みすな こーん	470kcal 22.0g 脂: 18.8g 塩: 1.4g
9日 土 23日 土	牛乳 菓子	麻婆茄子丼	さつま芋煮 油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごまあぶら かたくりこ さとう	なす たまねぎ ながねぎ えのき にんじん・いら わかめ ばなな しょうが	503kcal 15.5g 脂: 18.6g 塩: 1.2g
11日 月 27日 水	牛乳 菓子	ごはん	チキンカレー 切り干し大根サラダ きのこのすまし汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり・しめじ けちやっぶ えのき・わかめ りんご ながねぎ	491kcal 15.6g 脂: 16.7g 塩: 1.7g
12日 火 25日 月	ヨーグルト	ごはん	さばのみそ焼き ほうれん草のごま和え のっぺい汁	牛乳 豆乳蒸しパン	さば とうふ みそ よーぐる ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ さといも さとう かたくりこ あぶら H/M ごま	ほうれんそう ごぼう にんじん もやし だいこん	514kcal 20.9g 脂: 20.3g 塩: 1.4g
13日 水 28日 木	牛乳 チーズ	野菜(年越し)うどん	大豆のかき揚げ お浸し	牛乳 鶏そぼろおにぎり	とりにく ちーず かまぼこ かつおぶし だいず ぎゅうにゅう	うどん さとう てんぷらこ あぶら こめ	ながねぎ はくさい ほうれんそう しょうが にんじん かぼちゃ	474kcal 19.3g 脂: 17.4g 塩: 1.6g
22日 金 	牛乳 菓子	ケチャップライス	豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ 白菜スープ	牛乳 クリスマスケーキ	とりにく たまご とうふ なまくりーむ はむ べーこん ぎゅうにゅう	こめ まよねーず ばたー H/M あぶら さとう ばんこ	たまねぎ かぼちゃ けちやっぶ きやべつ にんじん ひじき きゅうり いちご	518kcal 17.7g 脂: 21.7g 塩: 1.2g
26日 火 	牛乳 菓子	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリーのサラダ 里芋の味噌シチュー	牛乳 りんごケーキ	とりにく たまご べーこん みそ ぎゅうにゅう	こめ・ごま さといも かたくりこ はくりきこ あぶら ばたー さとう H/M	ぶらこりー しめじ にんじん はくさい たまねぎ りんご こーん	588kcal 24.9g 脂: 24.2g 塩: 1.6g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
485kcal	19.3g	18.2g	1.7g

2023年 12月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 金 14日 木	ミートパスタ	白菜のドレッシング和え コンソメスープ 季節のフルーツ	牛乳 コーンフレーククッキー	ぶたにく ぎゅうにゅう すきむみるく	すばげい ばたー あぶら さとう はくりきこ	たまねぎ ほーるともと にんじん けちやっぶ まっしゅるーむ はくさい・きゅうり きゃべつ くだもの	512kcal たんぱく質 19.7g 脂質 18.8g 食塩 3.5g
2日 土 16日 土	中華丼	粉ふき芋 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい わかめ にんじん ばなな たまねぎ あおのり	479kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.7g 食塩 1.9g
4日 月 15日 金	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	牛乳 菓子	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はむ	こめ ごまあぶら あぶら はるさめ さとう ごま かたくりこ	にんじん にら・にんにく ながねぎ きゅうり しいたけ わかめ しょうが たまねぎ	550kcal たんぱく質 19.4g 脂質 22.2g 食塩 2.0g
5日 火 18日 月	ごはん	鶏肉とさつま揚げの煮物 ほうれん草の納豆和え 野菜のみそ汁	牛乳 ふかし芋	とりにく みそ さつまあげ ぎゅうにゅう なっとう あぶらあげ	こめ さつまいも あぶら さとう ごま	だいこん たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう きゃべつ	496kcal たんぱく質 22.5g 脂質 12.8g 食塩 1.8g
6日 水 19日 火	ごはん	チキンのみそマヨネーズ焼き れんこんの金平 わかめと水菜のすまし汁	牛乳 菓子	とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら まよねーず ごま あぶら さとう	れんこん わかめ みずな にんじん	505kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.2g 食塩 1.6g
7日 木 21日 木	ごはん	豚肉のしょうが焼き フレンチサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳 マカロニきなこ	ぶたにく かにかま とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ きなこ みそ	こめ あぶら さとう まかろに	だいこん きゅうり にんじん わかめ きゃべつ	502kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.9g 食塩 1.6g
8日 金 20日 水	ごはん	鮭フライ ひじきの和え物 なめこのみそ汁	牛乳 マヨチーズトースト	さけ ちーず とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ・ごま ごまあぶら はくりきこ さとう ばんこ しょくぼん あぶら まよねーず	けちやっぶ にんじん ひじき なめこ こまつな みずな こーん	508kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.6g 食塩 1.7g
9日 土 23日 土	麻婆茄子丼	さつま芋煮 油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごまあぶら かたくりこ さとう	なす たまねぎ ながねぎ えのき にんじん・にら わかめ ばなな しょうが	559kcal たんぱく質 16.7g 脂質 18.8g 食塩 1.6g
11日 月 27日 水	ごはん	チキンカレー 切り干し大根サラダ きのこのすまし汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり・しめじ けちやっぶ えのき・わかめ りんご ながねぎ	537kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.5g 食塩 2.2g
12日 火 25日 月	ごはん	さばのみそ焼き ほうれん草のごま和え のっぺい汁	牛乳 豆乳蒸しパン	さば とうふ みそ ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ さといも さとう かたくりこ あぶら H/M ごま	ほうれんそう ごぼう にんじん もやし だいこん	570kcal たんぱく質 23.5g 脂質 22.3g 食塩 1.8g
13日 水 28日 木	野菜(年越し)うどん	大豆のかき揚げ お浸し	牛乳 鶏そぼろおにぎり	とりにく かつおぶし かまぼこ だいす ぎゅうにゅう	うどん さとう てんぷらこ あぶら こめ	ながねぎ はくさい ほうれんそう しょうが にんじん かぼちゃ	508kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.6g 食塩 1.6g
22日 金 	ケチャップライス	豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ 白菜スープ	牛乳 クリスマスケーキ	とりにく たまご とうふ なまくりーむ はむ べーこん ぎゅうにゅう	こめ まよねーず ばたー H/M あぶら さとう ばんこ	たまねぎ かぼちゃ けちやっぶ きゃべつ にんじん ひじき きゅうり いちご	584kcal たんぱく質 19.5g 脂質 24.2g 食塩 1.7g
26日 火 	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリーのサラダ 里芋の味噌シチュー	牛乳 りんごケーキ	とりにく たまご べーこん みそ ぎゅうにゅう	こめ・ごま さといも かたくりこ はくりきこ あぶら ばたー さとう H/M	ぶろっごーり しめじ にんじん はくさい たまねぎ りんご こーん	655kcal たんぱく質 28.2g 脂質 25.4g 食塩 2.0g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
532kcal	21.0g	18.7g	1.9g