

2021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 水 14日 火	牛乳 菓子	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ひじきの和え物 にんじんポタージュ	牛乳 レーズン入り蒸しパン	鶏肉 スキムミルク 牛乳 卵	米 H/M 油 砂糖 ごま油 ごま	マーマレード 人参 ひじき 玉ねぎ 小松菜 レーズン コーン	561kcal 21.3g 脂: 21.9g 塩: 1.7g
2日 木 15日 水	牛乳 菓子	ごはん	ぶりの照り焼き 小松菜の白和え きのこ汁	牛乳 菓子	ぶり 豆腐 味噌 牛乳	米 油 ごま	小松菜 しめじ 人参 長ねぎ えのき まいだけ	475kcal 21.4g 脂: 21.1g 塩: 1.4g
3日 金 17日 金	牛乳 菓子	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー 野菜スープ	ヨーグルトゼリー せんべい	豚肉 ヨーグルト 牛乳 ゼラチン 生クリーム	米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 油 砂糖	玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム チンゲンサイ ケチャップ 人参 ブロッコリー いちごジャム	436kcal 14.5g 脂: 15.6g 塩: 0.9g
4日 土 18日 土	牛乳 菓子	鶏そぼろ丼	粉ふき芋 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖 じゃが芋	人参 バナナ 玉ねぎ あおのり えのき	500kcal 17.3g 脂: 15.8g 塩: 1.5g
6日 月 20日 月	牛乳 菓子	ビビンバ	さつま芋煮 卵スープ ゼリー	牛乳 豆乳もち	豚肉 きな粉 卵 牛乳 豆乳	米 ごま 砂糖 さつま芋 油 ゼリー ごま油 片栗粉	りんご 長ねぎ 小松菜 わかめ 人参 もやし	519kcal 18.8g 脂: 18.1g 塩: 2.0g
7日 火 21日 火	牛乳 菓子	ごはん	和風ハンバーグ グリーンサラダ 里芋と大根の味噌汁	牛乳 スイートポテト	豆腐 味噌 豚肉 牛乳 ツナ缶 卵 油揚げ	米 マヨネーズ 油 里芋 片栗粉 さつま芋 砂糖 バター	えのき 人参・大根 玉ねぎ きゅうり ひじき コーン きゃべつ 長ねぎ	545kcal 18.6g 脂: 22.5g 塩: 1.4g
8日 水 22日 水	牛乳 菓子	ごはん	冬野菜カレー 切干大根サラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	鶏肉 豆腐 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖	れんこん りんご 人参 切干大根 玉ねぎ きゅうり ケチャップ 水菜	471kcal 15.4g 脂: 17.3g 塩: 2.0g
9日 木 23日 木	牛乳 チーズ	ごはん	鮭フライ フレンチサラダ もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 卵サンドパン	鮭 牛乳 かにかま チーズ 油揚げ 卵 味噌	米 砂糖 薄力粉 食パン パン粉 マヨネーズ 油	ケチャップ もやし きゃべつ しめじ 人参 万能ねぎ きゅうり	482kcal 26.1g 脂: 19.2g 塩: 2.2g
10日 金 27日 月	牛乳 菓子	ごはん	チキンの味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 なめこの味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳 味噌 高野豆腐 豆腐	米 マヨネーズ 油 砂糖	大根 人参 なめこ 水菜	532kcal 23.7g 脂: 18.4g 塩: 1.3g
11日 土 25日 土	牛乳 菓子	ナポリタン	ほうれん草とコーンのソテー 豆腐とわかめのスープ バナナ	牛乳 菓子	ベーコン チーズ 豆腐 牛乳	スパゲティ バター 油	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン ケチャップ わかめ ほうれん草 えのき・バナナ	483kcal 17.5g 脂: 18.1g 塩: 1.4g
13日 月 28日 火	牛乳 菓子	野菜うどん	大豆のかき揚げ きゃべつときゅうりのゆかり和え	牛乳 混ぜ込みご飯	鶏肉 かまぼこ 大豆 牛乳	うどん 天ぷら粉 油 米	長ねぎ きゃべつ ほうれん草 きゅうり 人参 ごぼう かぼちゃ	422kcal 15.5g 脂: 12.2g 塩: 1.4g
16日 木 	ヨーグルト	ごはん	からあげ ポテトサラダ 白菜スープ	牛乳 りんごケーキ	鶏肉 牛乳 卵 ベーコン ヨーグルト	米 マヨネーズ 片栗粉 砂糖 油 H/M じゃが芋	人参 玉ねぎ きゅうり りんご きゃべつ 白菜	554kcal 23.3g 脂: 24.0g 塩: 1.1g
24日 金 	ヨーグルト	バターライス	豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 Xmasケーキ	鶏肉 牛乳 豆腐 卵 ハム 生クリーム ヨーグルト	米 H/M バター 砂糖 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ かぼちゃ 人参 きゅうり ひじき ほうれん草 ケチャップ いちご	572kcal 18.7g 脂: 27.4g 塩: 1.8g

⇒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
504kcal	19.4g	19.4g	1.5g


	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 水 14日 火	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ひじきの和え物 にんじんポターシュ	牛乳 レーズン入り蒸しパン	鶏肉 スクムミルク 牛乳 卵	米 H/M 油 砂糖 ごま油 ごま	マーマレード 人参 ひじき 玉ねぎ 小松菜 レーズン コーン	458kcal 20.7g 脂: 23.4g 塩: 2.0g
2日 木 15日 水	ごはん	ぶりの照り焼き 小松菜の白和え きのこ汁	牛乳 菓子	ぶり 豆腐 味噌 牛乳	米 油 ごま	小松菜 しめじ 人参 長ねぎ えのき まいたけ	517kcal 23.9g 脂: 21.9g 塩: 1.6g
3日 金 17日 金	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー 野菜スープ	ヨーグルトゼリー せんべい	豚肉 ヨーグルト 牛乳 ゼラチン 生クリーム	米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 油 砂糖	玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム チンゲンサイ ケチャップ 人参 ブロッコリー いちごジャム	460kcal 14.6g 脂: 15.6g 塩: 1.1g
4日 土 18日 土	鶏そぼろ丼	粉ふき芋 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖 じゃが芋	人参 バナナ 玉ねぎ あおのり えのき	556kcal 18.9g 脂: 16.9g 塩: 1.8g
6日 月 20日 月	ピビンバ	さつま芋煮 卵スープ ゼリー	牛乳 豆乳もち	豚肉 きな粉 卵 牛乳 豆乳	米 ごま 砂糖 さつま芋 油 ゼリー ごま油 片栗粉	りんご 長ねぎ 小松菜 わかめ 人参 もやし	563kcal 20.5g 脂: 24.2g 塩: 1.7g
7日 火 21日 火	ごはん	和風ハンバーグ グリーンサラダ 里芋と大根の味噌汁	牛乳 スイートポテト	豆腐 味噌 豚肉 牛乳 ツナ缶 卵 油揚げ	米 マヨネーズ 油 里芋 片栗粉 さつま芋 砂糖 バター	えのき 人参・大根 玉ねぎ きゅうり ひじき コーン きゃべつ 長ねぎ	615kcal 20.5g 脂: 24.2g 塩: 1.7g
8日 水 22日 水	ごはん	冬野菜カレー 切干大根サラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	鶏肉 豆腐 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖	れんこん りんご 人参 切干大根 玉ねぎ きゅうり ケチャップ 水菜	517kcal 16.4g 脂: 18.1g 塩: 2.4g
9日 木 23日 木	ごはん	鮭フライ フレンチサラダ もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 卵サンドパン	鮭 牛乳 かにかま チーズ 油揚げ 卵 味噌	米 砂糖 薄力粉 食パン パン粉 マヨネーズ 油	ケチャップ もやし きゃべつ しめじ 人参 万能ねぎ きゅうり	529kcal 27.7g 脂: 18.0g 塩: 2.3g
10日 金 27日 月	ごはん	チキンの味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 なめこの味噌汁	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳 味噌 高野豆腐 豆腐	米 マヨネーズ 油 砂糖	大根 人参 なめこ 水菜	587kcal 26.8g 脂: 18.5g 塩: 1.6g
11日 土 25日 土	ナポリタン	ほうれん草とコーンのソテー 豆腐とわかめのスープ バナナ	牛乳 菓子	ベーコン チーズ 豆腐 牛乳	スパゲティ バター 油	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン ケチャップ わかめ ほうれん草 えのき・バナナ	535kcal 19.2g 脂: 19.7g 塩: 1.7g
13日 月 28日 火	野菜うどん	大豆のかき揚げ きゃべつときゅうりのゆかり和え	牛乳 混ぜ込みご飯	鶏肉 かまぼこ 大豆 牛乳	うどん 天ぷら粉 油 米	長ねぎ きゃべつ ほうれん草 きゅうり 人参 ごぼう かぼちゃ	457kcal 16.6g 脂: 12.3g 塩: 1.7g
16日 木 	ごはん	からあげ ポテトサラダ 白菜スープ	牛乳 りんごケーキ	鶏肉 牛乳 卵 ベーコン ヨーグルト	米 マヨネーズ 片栗粉 砂糖 油 H/M じゃが芋	人参 玉ねぎ きゅうり りんご きゃべつ 白菜	652kcal 26.3g 脂: 27.9g 塩: 1.2g
24日 金 	バターライス	豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 Xmasケーキ	鶏肉 牛乳 豆腐 卵 ハム 生クリーム ヨーグルト	米 H/M バター 砂糖 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ かぼちゃ 人参 きゅうり ひじき ほうれん草 ケチャップ いちご	674kcal 20.6g 脂: 32.2g 塩: 2.2g

⇒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
548kcal	21.0g	21.0g	1.8g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 水 14日 火	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの和え物 にんじんポタージュ
	午後食				牛乳・レーズン入り蒸しパン
	食材				鶏肉・スキムミルク・牛乳・卵・米・ごま油 ごま・H/M・マーマレード・ひじき・小松菜 コーン・人参・玉ねぎ・レーズン
2日 木 15日 水	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん ぶりの照り焼き 小松菜の白和え きのこ汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				ぶり・豆腐・味噌・牛乳・米・ごま 小松菜・人参・えのき・舞茸・しめじ 長ねぎ
3日 金 17日 金	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん ポークチャップ ブロッコリー 野菜スープ
	午後食				ヨーグルトゼリー・せんべい
	食材				豚肉・牛乳・ゼラチン・生クリーム・ヨーグルト・クチャップ 米・じゃが芋・片栗粉・マヨネーズ・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・ブロッコリー・きゃべつ・チンゲンサイ・いちごジャム
4日 土 18日 土	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				鶏そぼろ丼 粉ふき芋 油揚げの味噌汁 バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳・米・じゃが芋 人参・玉ねぎ・青のり・えのき・バナナ
6日 月 20日 月	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ピビンバ さつま芋煮 卵スープ ゼリー
	午後食				牛乳・豆乳もち
	食材				豚肉・卵・牛乳・豆乳・きな粉・米 ごま油・ごま・さつま芋・ゼリー・片栗粉 りんご・小松菜・人参・もやし・長ねぎ・わかめ
7日 火 21日 火	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん 和風ハンバーグ グリーンサラダ 里芋と大根の味噌汁
	午後食				牛乳・スイートポテト
	食材				豆腐・豚肉・ツナ缶・油揚げ・味噌・牛乳・卵・長ねぎ 米・片栗粉・マヨネーズ・里芋・さつま芋・バター・えのき 玉ねぎ・ひじき・きゃべつ・人参・大根・きゅうり・コーン

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日水 22日水	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん 冬野菜カレー 切干大根サラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・豆腐・牛乳・米・じゃが芋・ごま油 れんこん・人参・玉ねぎ・ケチャップ りんご・切干大根・きゅうり・水菜
9日木 23日木	朝おやつ				牛乳・チーズ
	午前食 				ごはん 鮭フライ フレンチサラダ もやしと油揚げの味噌汁
	午後食				牛乳・卵サンドパン
	食材				鮭・かにかま・油揚げ・味噌・牛乳・チーズ 卵・米・薄力粉・パン粉・食パン・マヨネーズ・万能ねぎ ケチャップ・きゅうり・人参・きゅうり・もやし・しめじ
10日金 27日月	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん チキンの味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 なめこの味噌汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・味噌・牛乳・高野豆腐・豆腐・米 マヨネーズ・大根・人参・なめこ・水菜
11日土 25日土	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ナポリタン ほうれん草とコーンのソテー 豆腐とわかめのスープ バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				ベーコン・チーズ・豆腐・牛乳・スパゲティ バター・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ ほうれん草・人参・コーン・わかめ・えのき・バナナ
13日月 28日火	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				野菜うどん 大豆のかき揚げ きゅうりときゅうりのゆかり和え
	午後食				牛乳・混ぜ込みご飯
	食材				鶏肉・かまぼこ・大豆・牛乳・うどん 天ぷら粉・米・長ねぎ・ほうれん草・人参 かぼちゃ・きゅうり・きゅうり・ごぼう
16日木 	朝おやつ				ヨーグルト
	午前食 				ごはん からあげ ポテトサラダ 白菜スープ
	午後食				牛乳・りんごケーキ
	食材				鶏肉・卵・ベーコン・ヨーグルト・牛乳 米・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・H/M・玉ねぎ 人参・きゅうり・きゅうり・白菜・りんご
24日金 	朝おやつ				ヨーグルト
	午前食 				バターライス 豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ コンソメスープ
	午後食				牛乳・Xmasケーキ
	食材				鶏肉・豆腐・ハム・ヨーグルト・牛乳・卵・生クリーム 米・バター・パン粉・マヨネーズ・H/M・玉ねぎ・人参 ひじき・ケチャップ・かぼちゃ・きゅうり・ほうれん草・いちご
	朝おやつ				
	午前食 				
	午後食				
	食材				