

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 木 14日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 麻婆豆腐 やさいのあえもの 大根と青菜のすまし汁	やわらかごはん 麻婆豆腐 やさいのあえもの 大根と青菜のすまし汁	ごはん 麻婆豆腐 やさいとハムのあえもの 大根と青菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	牛乳・菓子
	食材		豆腐・豚肉・米 きゃべつ・人参・長ねぎ もやし・きゅうり・大根・ほうれん草	豆腐・豚肉・うどん・米 きゃべつ・人参・長ねぎ もやし・きゅうり・大根・ほうれん草	豆腐・豚肉・ハム・牛乳・チーズ・米 ごま油・きゃべつ・人参・長ねぎ もやし・きゅうり・大根・ほうれん草
2日 金 15日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		ピビンバ風かゆ さつまいものオレンジ煮 わかめスープ ゼリー	ピビンバ風かゆ さつまいものオレンジ煮 わかめスープ ゼリー	ピビンバ さつまいものオレンジ煮 わかめスープ ゼリー
	午後食		ミルク	お茶・きな粉パンがゆ	牛乳・豆乳もち
	食材		豚肉・食パン・牛乳・きな粉・米・わかめ さつまいも・りんご・オレンジジュース 小松菜・人参・もやし・長ねぎ	豚肉・食パン・牛乳・きな粉・米・わかめ さつまいも・りんご・オレンジジュース 小松菜・人参・もやし・長ねぎ	豚肉・卵・牛乳・豆乳・きな粉・米・わかめ ごま油・ごま・さつまいも・ゼリー・りんご 小松菜・人参・もやし・オレンジジュース・長ねぎ
3日 土 17日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		鶏と野菜の塩うどん かぼちゃの塩バター蒸し バナナ	鶏と野菜の塩うどん かぼちゃの塩バター蒸し バナナ	鶏と野菜の塩うどん かぼちゃの塩バター蒸し バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・牛乳・うどん・バター・長ねぎ 人参・きゃべつ・かぼちゃ・バナナ	鶏肉・牛乳・うどん・バター・長ねぎ・米 人参・きゃべつ・かぼちゃ・バナナ	鶏肉・牛乳・うどん・バター・長ねぎ 人参・きゃべつ・かぼちゃ・バナナ
5日 月 16日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉の煮物 ブロッコリーのおかか和え やさいのみそしる	やわらかごはん 鶏肉の煮物 ブロッコリーのおかか和え やさいのみそしる	ごはん 鶏肉とさつまいもの煮物 ブロッコリーのおかか和え やさいのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・鮭かゆ	牛乳・ホットケーキ
	食材		鶏肉・かつお節 米・大根・玉ねぎ 人参・ブロッコリー・もやし・きゃべつ	鶏肉・かつお節・油揚げ 米・鮭・大根・玉ねぎ 人参・ブロッコリー・もやし・きゃべつ	鶏肉・さつまいも・かつお節・油揚げ・牛乳・卵 米・ごま・H/M・マーガリン・大根・玉ねぎ 人参・ブロッコリー・もやし・きゃべつ
6日 火 19日 月	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		おかゆ 鮭のソテー 3色ソテー きのこ汁	やわらかごはん 鮭のソテー 3色ソテー きのこ汁	ごはん 鮭フライ 3色ソテー きのこ汁
	午後食		ミルク	お茶・にんじんかゆ	牛乳・菓子
	食材		鮭・豆腐・米・薄力粉 ほうれん草・人参・長ねぎ・コーン えのき・まいたけ・しめじ	鮭・豆腐・米・薄力粉 ほうれん草・人参・長ねぎ・コーン えのき・まいたけ・しめじ	鮭・豆腐・ヨーグルト・牛乳・米・薄力粉 パン粉・ケチャップ・ほうれん草・人参 えのき・まいたけ・しめじ・長ねぎ・コーン
7日 水 20日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		ミートうどん フレンチサラダ コーンとやさいのスープ 季節のフルーツ	ミートパスタ フレンチサラダ コーンとやさいのスープ 季節のフルーツ	ミートパスタ フレンチサラダ コーンとやさいのスープ 季節のフルーツ
	午後食		ミルク	お茶・じゃこのりばんがゆ	牛乳・じゃこのりトースト
	食材		豚肉・牛乳・ほうれん草 うどん・玉ねぎ・人参・コーン・フルーツ マッシュルーム・ピーマン・きゃべつ・きゅうり	豚肉・牛乳・しらす・ほうれん草・のり スパゲティ・食パン・玉ねぎ・人参・コーン・フルーツ マッシュルーム・ピーマン・ケチャップ・きゃべつ・きゅうり	豚肉・チーズ・かにかま・牛乳・しらす・ほうれん草・のり スパゲティ・食パン・マーガリン・玉ねぎ・人参・コーン・フルーツ マッシュルーム・ピーマン・ケチャップ・きゃべつ・きゅうり

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日 木 21日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ チキンのみそ焼き 高野豆腐入りひじき煮 もやしのみそしる	やわらかごはん チキンのみそ焼き 高野豆腐入りひじき煮 もやしと油揚げのみそしる	ごはん チキンのみそマヨネーズ焼き 高野豆腐入りひじき煮 もやしと油揚げのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・さつまいもがゆ	牛乳・大学芋
	食材		鶏肉・高野豆腐・米 しめじ・小ねぎ ひじき・人参・もやし	鶏肉・高野豆腐・油揚げ・米 さつまいも・しめじ・小ねぎ ひじき・人参・もやし	鶏肉・高野豆腐・油揚げ・牛乳・米 マヨネーズ・さつまいも・水あめ・ごま ひじき・人参・もやし・しめじ・小ねぎ
9日 金 22日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ 冬野菜の煮物 ぎりぼしだいこんのサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	やわらかごはん 冬野菜の煮物 ぎりぼしだいこんのサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん 冬野菜カレー ぎりぼしだいこんのサラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・豆腐・米・じゃが芋 れんこん・人参・玉ねぎ・りんご 切干大根・きゅうり・水菜	鶏肉・豆腐・うどん・米・じゃが芋 れんこん・人参・玉ねぎ・りんご ケチャップ・切干大根・きゅうり・水菜	鶏肉・豆腐・牛乳・チーズ・米・じゃが芋 ごま油・れんこん・人参・玉ねぎ・りんご ケチャップ・切干大根・きゅうり・水菜
10日 土 24日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		そばろかゆ こぶきいも なめこのみそしる バナナ	そばろかゆ こぶきいも なめこのみそしる バナナ	そばろ丼 こぶきいも なめこのみそしる バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・豆腐・米・じゃが芋 青のり・なめこ・水菜・バナナ	鶏肉・豆腐・米・じゃが芋 青のり・なめこ・水菜・バナナ	鶏肉・卵・豆腐・牛乳・米・じゃが芋 青のり・なめこ・水菜・バナナ
12日 月 27日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ ぶりの照り焼き 小松菜の白和え 具だくさんみそしる	やわらかごはん ぶりの照り焼き 小松菜の白和え 具だくさんみそしる	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜の白和え 具だくさんみそしる
	午後食		ミルク	お茶・つなかゆ	牛乳・菓子
	食材		ぶり・豆腐・米 小松菜・人参・大根・わかめ	ぶり・豆腐・油揚げ・ツナ缶・米 小松菜・人参・大根・わかめ	ぶり・豆腐・油揚げ・牛乳・米 ごま・小松菜・人参・大根・わかめ
13日 火 28日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		やさい(年越し)うどん 大豆のソテー きゃべつときゅうりの和えもの	やさい(年越し)うどん 大豆のソテー きゃべつときゅうりの和えもの	やさい(年越し)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
	午後食		ミルク	お茶・ひじきかゆ	牛乳・ひじきおにぎり
	食材		鶏肉・大豆 うどん・長ねぎ・ほうれん草 人参・かぼちゃ・きゃべつ・きゅうり	鶏肉・大豆・油揚げ うどん・米・長ねぎ・ほうれん草 人参・かぼちゃ・きゃべつ・きゅうり・ひじき	鶏肉・かまぼこ・大豆・牛乳・油揚げ うどん・天ぷら粉・米・長ねぎ・ほうれん草 人参・かぼちゃ・きゃべつ・きゅうり・ひじき
23日 金 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 豆腐のミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ	やわらかごはん 豆腐のミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ	ケチャップライス 豆腐のミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ
	午後食		ミルク	お茶・いちご入りパンがゆ	牛乳・Xmasケーキ
	食材		鶏肉・豆腐・牛乳・米・きゃべつ じゃが芋・きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・人参・ひじき	鶏肉・豆腐・牛乳・米・きゃべつ 食パン・じゃが芋・いちご 玉ねぎ・人参・ひじき・きゅうり・ほうれん草	鶏肉・豆腐・卵・牛乳・ホイップクリーム・米・きゃべつ バター・パン粉・じゃが芋・マヨネーズ・H/M・いちご 玉ねぎ・ケチャップ・人参・ひじき・きゅうり・ほうれん草
26日 月 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 鶏肉の照り焼き ブロッコリー 里芋の味噌シチュー	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリー 里芋の味噌シチュー	ごはん からあげ ブロッコリー 里芋の味噌シチュー
	午後食		ミルク	お茶・バナナ入りパンがゆ	牛乳・バナナ入り蒸しパン
	食材		鶏肉・牛乳・米 里芋・薄力粉・ブロッコリー 人参・玉ねぎ・しめじ・白菜・バナナ	鶏肉・牛乳・米・食パン 里芋・薄力粉・ブロッコリー 人参・玉ねぎ・しめじ・白菜・バナナ	鶏肉・ベーコン・牛乳・豆腐・米・マヨネーズ 里芋・薄力粉・バター・H/M・ブロッコリー 人参・玉ねぎ・しめじ・白菜・バナナ
	朝おやつ				
	午前食				
	午後食				
	食材				

2022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 木 14日 水	牛乳 チーズ	ごはん	麻婆豆腐 やさいとハムのあえもの 大根と青菜のすまし汁	牛乳 菓子	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく ちーず みそ はむ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん ながねぎ ほろれんそう もやし	489kcal たんぱく質 脂: 20.3g 塩: 1.8g
2日 金 15日 木	牛乳 菓子	ピピンバ	さつまいものオレンジ煮 卵スープ ゼリー	牛乳 豆乳もち	ぶたにく きなこ たまご ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ ごま さとう さつまいも あぶら ぜりー ごまあぶら かたくりこ	りんご おりんじほーず こまつな ながねぎ にんじん わかめ もやし	511kcal たんぱく質 脂: 16.6g 塩: 1.5g
3日 土 17日 土	牛乳 菓子	鶏と野菜の塩うどん	かぼちゃの塩バター蒸し バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう ばたー	ながねぎ ばなな にんじん きゃべつ かぼちゃ	453kcal たんぱく質 脂: 15.9g 塩: 0.8g
5日 月 16日 金	牛乳 菓子	ごはん	鶏肉とさつま揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え やさいのみそしる	牛乳 ホットケーキ	とりにく みそ さつまあげ ぎゅうにゅう かつおぶし たまご あぶらあげ	こめ H/M あぶら まーがりん さとう ごま	だいこん きゃべつ にんじん たまねぎ ぶろっこりー もやし	448kcal たんぱく質 脂: 14.0g 塩: 1.6g
6日 火 19日 月	ヨーグルト	ごはん	鮭フライ 3色ソテー きのこ汁	牛乳 菓子	さけ とうふ ぎゅうにゅう よーぐると	こめ はくりきこ ばんこ あぶら	けちやつぶ けちやつぶ ほろれんそう まいたけ にんじん しめじ ちんねつ こーん えのき ながねぎ	444kcal たんぱく質 脂: 16.6g 塩: 1.3g
7日 水 20日 火	牛乳 菓子	ミートパスタ	フレンチサラダ コーンとやさいのスープ 季節のフルーツ	牛乳 じゃこのりトースト	ぶたにく しらす ちーず かにかま ぎゅうにゅう	すばげてい まーがりん あぶら さとう しょくばん	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり まっしゅーち ーん びーまん ほろれんそう	487kcal たんぱく質 脂: 17.2g 塩: 3.5g
8日 木 21日 水	牛乳 菓子	ごはん	チキンのみそマヨネーズ焼き 高野豆腐入りひじき煮 もやしと油揚げのみそしる	牛乳 大学芋	とりにく ぎゅうにゅう みそ こやどうふ あぶらあげ	こめ さつまいも まよねーず みずあめ あぶら ごま さとう	ひじき こねぎ にんじん もやし しめじ	500kcal たんぱく質 脂: 19.0g 塩: 1.4g
9日 金 22日 木	牛乳 チーズ	ごはん	冬野菜カレー きりぼしだいこんのサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	とりにく とうふ ぎゅうにゅう ちーず	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	れんこん りんご にんじん きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり けちやつぶ みすな	480kcal たんぱく質 脂: 19.8g 塩: 2.1g
10日 土 24日 土	牛乳 菓子	そばろ丼	こふきいも なめこのみそしる バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも	あおのり なめこ みすな ばなな	478kcal たんぱく質 脂: 17.0g 塩: 1.5g
12日 月 27日 火	牛乳 菓子	ごはん	ぶりの照り焼き 小松菜の白和え 具だくさんみそしる	牛乳 菓子	ぶり ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま さとう	こまつな にんじん だいこん わかめ	487kcal たんぱく質 脂: 21.7g 塩: 1.4g
13日 火 28日 水	牛乳 菓子	やさい(年越し)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 ひじきおにぎり	とりにく かまぼこ だいす ぎゅうにゅう	うどん てんぷらこ あぶら こめ	ながねぎ きゃべつ ほろれんそう きゅうり にんじん ひじき かぼちゃ	453kcal たんぱく質 脂: 14.5g 塩: 1.2g
23日 金 	牛乳 菓子	ケチャップライス	豆腐のミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 Xmasケーキ	とりにく ぽいっふくりーむ とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ばたー まよねーず あぶら H/M ばんこ さとう	たまねぎ きゅうり けちやつぶ きゃべつ にんじん ほろれんそう ひじき いちご	518kcal たんぱく質 脂: 22.2g 塩: 1.7g
26日 月 	牛乳 菓子	ごはん	からあげ ブロッコリー 里芋の味噌シチュー	牛乳 バナナ入り蒸しパン	とりにく とうにゅう ペーこん みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう まよねーず かたくりこ はくりきこ あぶら ばたー さといも H/M	ぶろっこりー はくさい にんじん ばなな たまねぎ しめじ	559kcal たんぱく質 脂: 21.3g 塩: 1.4g

⇒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	19.6g	18.2g	1.6g

	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 木 14日 水	ごはん	麻婆豆腐 やさいとハムのあえもの 大根と青菜のすまし汁	牛乳 菓子	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はむ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	きやべつ きゅうり にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう もやし	500kcal 19.7g 脂: 19.4g 塩: 1.7g
2日 金 15日 木	ピビンバ	さつまいものオレンジ煮 卵スープ ゼリー	牛乳 豆乳もち	ぶたにく きなこ たまご ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ ごま さとう さつまいも あぶら ぜりー ごまあぶら かたくりこ	りんご ろんじじい-す こまつな ながねぎ にんじん わかめ もやし	560kcal 19.5g 脂: 17.2g 塩: 1.8g
3日 土 17日 土	鶏と野菜の塩うどん	かぼちゃの塩バター蒸し バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう ばたー	ながねぎ ばなな にんじん きやべつ かぼちゃ	488kcal 15.9g 脂: 15.3g 塩: 0.9g
5日 月 16日 金	ごはん	鶏肉とさつま揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え やさいのみそしる	牛乳 ホットケーキ	とりにく みそ さつまあげ ぎゅうにゅう かつあぶし たまご あぶらあげ	こめ H/M あぶら まーがりん さとう ごま	だいこん きやべつ にんじん たまねぎ ぶろっこりー もやし	491kcal 23.3g 脂: 14.6g 塩: 1.9g
6日 火 19日 月	ごはん	鮭フライ 3色ソテー きのこ汁	牛乳 菓子	さけ とうふ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ ばんこ あぶら	けちやつぶ けちやつぶ ほうれんそう まいだけ にんじん しめじ ぶろっ こーん えのき ながねぎ	504kcal 23.4g 脂: 18.0g 塩: 1.5g
7日 水 20日 火	ミートパスタ	フレンチサラダ コーンとやさいのスープ 季節のフルーツ	牛乳 じゃこのりトースト	ぶたにく しらす ちーす かにかま ぎゅうにゅう	ずばけてい まーがりん あぶら さとう しょくぼん	たまねぎ きやべつ にんじん きゅうり まっしゅーも ころん びーまん ほうれんそう	540kcal 24.4g 脂: 18.8g 塩: 4.3g
8日 木 21日 水	ごはん	チキンのみそマヨネーズ焼き 高野豆腐入りひじき煮 もやしと油揚げのみそしる	牛乳 大学芋	とりにく ぎゅうにゅう みそ こうやとうふ あぶらあげ	こめ さつまいも まよねーす みずあめ あぶら ごま さとう	ひじき こねぎ にんじん もやし しめじ	545kcal 24.4g 脂: 18.8g 塩: 1.7g
9日 金 22日 木	ごはん	冬野菜カレー きりぼしだいこんのサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	れんこん りんご にんじん きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり けちやつぶ みずな	515kcal 16.4g 脂: 18.6g 塩: 2.3g
10日 土 24日 土	そぼろ丼	こぶきいも なめこのみそしる バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも	あおのり なめこ みずな ばなな	525kcal 21.8g 脂: 17.7g 塩: 1.8g
12日 月 27日 火	ごはん	ぶりの照り焼き 小松菜の白和え 具たくさんみそしる	牛乳 菓子	ぶり ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま さとう	こまつな にんじん だいこん わかめ	542kcal 23.5g 脂: 23.3g 塩: 1.7g
13日 火 28日 水	やさい(年越)しうどん	大豆のかき揚げ きやべつときゅうりのゆかり和え	牛乳 ひじきおにぎり	とりにく かまぼこ だいす ぎゅうにゅう	うどん てんぷらこ あぶら こめ	ながねぎ きやべつ ほうれんそう きゅうり にんじん ひじき かぼちゃ	494kcal 17.9g 脂: 14.6g 塩: 1.4g
23日 金 	ケチャップライス	豆腐のミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 Xmasケーキ	とりにく かいぶくろりーも とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ばたー まよねーす あぶら H/M ばんこ さとう	たまねぎ きゅうり けちやつぶ きやべつ にんじん ほうれんそう ひじき いちご	570kcal 20.3g 脂: 23.3g 塩: 2.0g
26日 月 	ごはん	からあげ ブロッコリー 里芋の味噌シチュー	牛乳 バナナ入り蒸しパン	とりにく とうにゅう パーこん みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう まよねーす かたくりこ はくりきこ あぶら ばたー さといも H/M	ぶろっこりー はくさい にんじん ばなな たまねぎ しめじ	631kcal 26.8g 脂: 24.0g 塩: 1.9g

⇒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
531kcal	21.3g	18.7g	1.9g