

12月幼児食予定献立表

若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 畠山

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	バターロール 卵スープ 鱈フライ トマト添え ジャーマンポテト 果物	コンソメ 醤油 ソース コンソメ	1 2 2	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	卵 鱈 卵 ウインナー	しめじ 葱 わかめ トマト 人参 玉葱 ピーマン にんにく りんご	スキムミルク お茶 おじや	ヨーグルト せんべい
2	木	カレーライス スープ オムレツ 野菜サラダ	カレールー コンソメ 醤油 醤油 砂糖 酢 油	3 1 1	米 じゃが芋 卵 ツナ	豚肉 卵	人参 玉葱 グリンピース もずく えのき 葱 人参 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 パイナップル ケーキ	ラスク
3	金	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 マカロニサラダ 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 じゃが芋 板麩 マカロニ	油揚げ 豚肉 焼き豆腐 かにかま	ふのり 葱 白菜 人参 椎茸 春菊 人参 胡瓜 コーン みかん	スキムミルク 牛乳 きなこ クッキー	バウムクーヘン
6	月	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ トマト添え ブロッコリーのお浸し 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米 片栗粉 油	高野豆腐 鯖 かまぼこ かつお節	えのき 葱 生姜 トマト ブロッコリー 人参 オレンジ	スキムミルク お茶 あんまん	ヨーグルト せんべい
7	火	ご飯 なめこ汁 豚肉の生姜焼き キャベツ添え 切干大根の煮物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 みりん	1 3 2	米 豆腐 豚肉	豆腐 豚肉 さつま揚げ 大豆	なめこ 三つ葉 生姜 キャベツ 人参 パセリ 切干大根 人参 干椎茸 印元	スキムミルク 牛乳 りんごと レーズンの 焼きケーキ	バナナ
8	水	クロワッサン 南瓜のポタージュ 鶏肉のケチャップ煮 かぶのサワー漬け 果物	コンソメ 塩 ケチャップ カレー粉 ウスターソース 醤油 砂糖	1 3 2	パン 牛乳 生クリーム 鶏肉 かつお節	牛乳 生クリーム 鶏肉 かつお節	南瓜 玉葱 パセリ 玉葱 ピーマン トマトジュース かぶ 人参 胡瓜 レモン りんご	スキムミルク お茶 金平おにぎり	ヨーグルト クッキー
9	木	ご飯 豚汁 ぶりの幽庵焼き ブロッコリー添え キャベツのなめ茸和え 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米 豚肉 豆腐 ぶり かまぼこ	豚肉 豆腐 ぶり かまぼこ	人参 大根 しめじ 葱 ごぼう レモン ブロッコリー キャベツ 小松菜 人参 なめ茸 みかん	スキムミルク 牛乳 プルーン パウンド ケーキ	プリン クラッカー
13	月	ご飯 味噌汁 高野豆腐のオランダ煮 南瓜サラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 油	油揚げ 高野豆腐 鶏肉 ハム	白菜 人参 葱 人参 竹の子 ごぼう 干椎茸 ピーマン 南瓜 人参 胡瓜	スキムミルク 牛乳 ヨーグルト スコーン	バウムクーヘン
14	火	ご飯 清汁 チーズハンバーグ ほうれん草のナムル 果物	だし汁 醤油 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 2 2	米 パン粉 白すりごま	豆腐 豚挽肉 チーズ 卵 ハム	わかめ 葱 玉葱 ピーマン コーン ほうれん草 人参 もやし オレンジ	スキムミルク 牛乳 さつま芋の おから ドーナツ	ゼリー クッキー
4	土	たぬきうどん おでん 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん 味噌	3 2	うどん 揚げ玉	かまぼこ 厚揚げ 卵	わかめ 葱 大根 人参 印元 バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	せんべい
11	土	けんちんうどん さつま芋の金平風 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	3 2	うどん さつま芋 黒ごま	鶏肉 油揚げ ベーコン	人参 大根 ごぼう 椎茸 葱 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	クッキー
10	金	お誕生会 ひじきご飯 清汁 天ぷら 春雨の酢の物 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 酢 砂糖 醤油	2 1 1 2	米 五色麩 天ぷら粉 油 春雨	鶏肉 油揚げ エビ かにかま	ひじき 人参 グリンピース 干椎茸 三つ葉 南瓜 人参 胡瓜 もやし わかめ りんご	スキムミルク 牛乳 フルーツ クレープ	ビスケット
24	金	クリスマス会 ジャムサンド ポトフ 鮭のホワイトソース焼き ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 塩 コンソメ 酢 砂糖 醤油	1 2 2	パン じゃが芋 小麦粉 バター	ベーコン 鮭 牛乳 ツナ	ブルーベリージャム 人参 キャベツ 玉葱 玉葱 しめじ グリンピース ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン いちご	スキムミルク 牛乳 もみの木 クッキー	せんべい

	3歳以上児目標量	今月の摂取量	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	590Kcal	596 Kcal	500Kcal	532 Kcal
たんぱく質	22 g	23 g	20 g	23 g
脂 質	16 g	21 g	13 g	17 g
塩 分	1.6 g	2.1 g	1.5 g	1.9 g

【 味付基準 】
 1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

*午前のおやつはひまわり組以下です。
 *給食展示 1日・8日・10日・24日
 *1日は開園記念日のため特別献立になります。

12月離乳完了期予定献立表 (1歳～1歳6か月頃 離乳食から幼児食へ無理なく移行するための献立表です)

若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 畠山

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	15	ジャムサンド 卵スープ 鱈フライ トマト添え ジャーマンポテト 果物	コンソメ 醤油 ソース	1	パン	卵 鱈 卵	いちごジャム しめじ 葱 わかめ トマト 人参 玉葱 ピーマン にんにく りんご	ミルク お茶 おじや	ヨーグルト せんべい
2	16	カレーライス スープ オムレツ 野菜サラダ	カレールー コンソメ 醤油 醤油 砂糖 酢 油	3 1 1	米 ジャガ芋	豚肉 卵 ツナ	人参 玉葱 グリンピース もずく えのき 葱 人参 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 胡瓜 コーン	ミルク パイナップル ケーキ	ラスク
3	17	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 マカロニサラダ 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 じゃが芋 板麩 マカロニ	油揚げ 豚肉 焼き豆腐	ふのり 葱 白菜 人参 椎茸 春菊 人参 胡瓜 コーン みかん	ミルク きなこ クッキー	バウムクーヘン
6	20	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ トマト添え ブロッコリーのお浸し 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米 片栗粉 油	高野豆腐 鯖 かつお節	えのき 葱 生姜 トマト ブロッコリー 人参 オレンジ	ミルク お茶 あんまん	ヨーグルト せんべい
7	21	ご飯 なめこ汁 豚肉の生姜焼き キャベツ添え 切干大根の煮物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 みりん	1 3 2	米	豆腐 豚肉 大豆	なめこ 三つ葉 生姜 キャベツ 人参 パセリ 切干大根 人参 干椎茸 印元	ミルク りんごと レーズンの 焼きケーキ	バナナ
8	22	ジャムサンド 南瓜のポタージュ 鶏肉のケチャップ煮 かぶのサワー漬け 果物	コンソメ 塩 ケチャップ カレー粉 ウスターソース 醤油 砂糖	1 3 2	パン	牛乳 生クリーム 鶏肉 かつお節	いちごジャム 南瓜 玉葱 パセリ 玉葱 ピーマン トマトジュース かぶ 人参 胡瓜 レモン りんご	ミルク お茶 金平おにぎり	ヨーグルト クッキー
9	23	ご飯 豚汁 ぶりの幽庵焼き ブロッコリー添え キャベツのなめ茸和え 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米	豚肉 豆腐 ぶり	人参 大根 しめじ 葱 ごぼう レモン ブロッコリー キャベツ 小松菜 人参 なめ茸 みかん	ミルク プルーン パウンド ケーキ	プリン クラッカー
13	27	ご飯 味噌汁 高野豆腐のオランダ煮 南瓜サラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 油	油揚げ 高野豆腐 鶏肉 ハム	白菜 人参 葱 人参 竹の子 ごぼう 干椎茸 ピーマン 南瓜 人参 胡瓜	ミルク ヨーグルト スコーン	バウムクーヘン
14	28	ご飯 清汁 チーズハンバーグ ほうれん草のナムル 果物	だし汁 醤油 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 2 2	米 パン粉	豆腐 豚挽肉 チーズ 卵 ハム	わかめ 葱 玉葱 ピーマン コーン ほうれん草 人参 もやし オレンジ	ミルク さつま芋の おから ドーナツ	ゼリー クッキー
4	18	たぬきうどん おでん 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん 味噌	3 2	うどん 揚げ玉	厚揚げ 卵	わかめ 葱 大根 人参 印元 バナナ	ミルク ジャムサンド	せんべい
11	25	けんちんうどん さつま芋の金平風 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	3 2	うどん さつま芋	鶏肉 油揚げ ベーコン	人参 大根 ごぼう 椎茸 葱 人参 ピーマン バナナ	ミルク ジャムサンド	クッキー
10	お誕生会	ひじきご飯 清汁 天ぷら 春雨の酢の物 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 砂糖 醤油	2 1 1 2	米 五色麩 天ぷら粉 油 春雨	鶏肉 油揚げ 鱈 卵	ひじき 人参 グリンピース 干椎茸 三つ葉 南瓜 人参 胡瓜 もやし わかめ りんご	ミルク フルーツ クレープ	ビスケット
24	クリスマス会	ジャムサンド ポトフ 鮭のホワイトソース焼き ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 塩 コンソメ 酢 砂糖 醤油	1 2 2	パン じゃが芋 小麦粉 バター	ベーコン 鮭 牛乳 ツナ	ブルーベリージャム 人参 キャベツ 玉葱 玉葱 しめじ グリンピース ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン いちご	ミルク もみの木 クッキー	せんべい

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	532 Kcal
たんぱく質	20 g	23 g
脂 質	13 g	17 g
塩 分	1.5 g	1.9 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

【 留意点 】

野菜は食べやすく切る。
切り干し大根はやわらかく煮る。

*給食展示 1日・8日・10日・24日

*1日は開園記念日のため特別献立になります。

