



# 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	献立名	調味料	味付基準	材料名			おやつ	延長保育 おやつ
				活動のもの になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1月 金	ご飯 豚汁 ぶりの幽庵焼き ブロッコリー添え 白菜のなめ茸和え 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 醬油	1 3 2	米	豚肉 豆腐 ぶり かまぼこ	人参 大根 ごぼう しめじ 葱 レモン ブロッコリー 白菜 ほうれん草 人参 なめ茸 みかん	スキムミルク 牛乳 ココアマドレーヌ	せんべい
2月 火	クロワッサン 卵スープ タンドリーチキン ブロッコリー添え 春雨サラダ 果物	コンソメ 醬油 カレー粉 ケチャップ マヨネーズ	1 3 2	パン 春雨	卵 鶏肉 ヨーグルト ツナ	玉葱 えのき わかめ にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 キャベツ 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ビスケット
3月 水	ご飯 味噌汁 豆腐のナゲット風 ブロッコリーサラダ 果物	だし汁 味噌 醤油 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 小麦粉 油	油揚げ 鶏挽肉 豆腐 卵 ハム	キャベツ 人参 葱 人参 ひじき 葱 生姜 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン りんご	スキムミルク 牛乳 マープルケーキ	せんべい
4月 木	ご飯 味噌汁 鮭フライ トマト添え ほうれん草の磯辺和え	だし汁 味噌 ソース だし汁 醬油	1 3 2	米 小麦粉 パン粉 油	高野豆腐 鮭 卵 かまぼこ	玉葱 ふのり トマト ほうれん草 キャベツ 人参 焼き海苔	スキムミルク 牛乳 ブルーベリーの クリームサンド	ゼリー クッキー
5月 金	カレーライス スープ ツナオムレツ ヨーグルトサラダ	カレールー コンソメ 醬油 塩 砂糖	3 1 1 1	米 じゃが芋	豚肉 卵 ツナ 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース 白菜 人参 玉葱 しめじ 人参 玉葱 ピーマン みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク 牛乳 豆腐ドーナツ	せんべい
8月 月	ご飯 なめこ汁 焼き肉 キャベツ添え ひじきの煮物 果物	だし汁 味噌 焼き肉のたれ 醤油 砂糖	1 3 2	米	豆腐 豚肉 さつま揚げ	なめこ 葱 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ パセリ ひじき 人参 干椎茸 みかん	スキムミルク 牛乳 さつま芋の チーズケーキ	ビスケット
9月 火	バターロール じゃが芋のポタージュ カジキの竜田揚げ ブロッコリー添え 野菜サラダ 果物	コンソメ 塩 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン じゃが芋 片栗粉 油	生クリーム 牛乳 カジキ ツナ	玉葱 パセリ 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 コーン オレンジ	スキムミルク お茶 おじや	せんべい
10月 木	ご飯 味噌汁 高野豆腐のオランダ煮 大根のサワー漬け 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 油麸 片栗粉 油	鶏肉 高野豆腐 かつお節	わかめ 葱 人参 ごぼう 竹の子 干椎茸 ピーマン 大根 人参 胡瓜 レモン バナナ	スキムミルク 牛乳 セサミスコーン	クッキー
11月 木	ご飯 にら玉汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 果物	だし汁 醬油 味噌 みりん だし汁 醬油	1 3 2	米	卵 厚揚げ 豚肉 かまぼこ かつお節	にら 人参 玉葱 人参 竹の子 ピーマン 生姜 ブロッコリー 人参 りんご	スキムミルク 牛乳 スイートポテト	ゼリー クラッカー
6月 土	きつねうどん すき焼き風煮 果物	だし汁 醬油 醤油 みりん	3 2	うどん	油揚げ 卵 豚肉 焼き豆腐	人参 ほうれん草 葱 白菜 人参 玉葱 バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	ビスケット
13月 土	焼きそば 清汁 かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	ソース だし汁 醬油 醤油 砂糖	3 1 2	中華麺 片栗粉	豚肉 豆腐 鶏挽肉	人参 キャベツ もやし 青海苔 わかめ 葱 かぼちゃ グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	せんべい
15月 月	ゆかりとしらすの混ぜご飯 清汁 鶏肉の香り揚げ トマト添え ストリングチーズのサラダ 果物	だし汁 醬油 醤油 みりん 砂糖 だし汁 醬油	1 1 3 2	米 春雨 片栗粉 油 白ごま	しらす 豆腐 鶏肉 油揚げ チーズ	ゆかりふりかけ 干椎茸 三つ葉 生姜 青海苔 トマト キャベツ 人参 もやし 胡瓜 オレンジ	スキムミルク 牛乳 ワッフル	クッキー
25月 木	バターロール スープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 果物	コンソメ 醬油 ケチャップ マヨネーズ	1 3 2	パン パン粉 じゃが芋	豚肉 豚挽肉 卵 ハム	キャベツ 人参 しめじ 葱 玉葱 パセリ 人参 胡瓜 コーン りんご	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	588 Kcal	500Kcal	532 Kcal
たんぱく質	22 g	21 g	20 g	22 g
脂 質	16 g	21 g	13 g	18 g
塩 分	1.6 g	1.8 g	1.5 g	1.6 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・15日・25日

\*1日は開園記念日のため、特別献立です。

# 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	献立名	調味料	味付基準	材料名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のものになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月 金	12	ご飯 豚汁 ぶりの幽庵焼き プロッコリー添え 白菜のお浸し 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 醬油	1 3 2	米	豚肉 豆腐 ぶり	人参 大根 ごぼう 葱 レモン プロッコリー 白菜 ほうれん草 人参 みかん	スキムミルク 牛乳 ココアマドレーヌ	せんべい
2 火	16	ジャムサンド 卵スープ タンドリーチキン プロッコリー添え 春雨サラダ 果物	コンソメ 醬油 カレー粉 ケチャップ マヨネーズ	1 3 2	パン 春雨	卵 鶏肉 ヨーグルト ツナ	いちごジャム 玉葱 わかめ にんにく 生姜 プロッコリー 人参 キャベツ 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ビスケット
3 水	17	ご飯 味噌汁 豆腐のナゲット風 プロッコリーサラダ 果物	だし汁 味噌 醤油 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 小麦粉 油	油揚げ 鶏挽肉 豆腐 卵 ハム	キャベツ 人参 葱 人参 ひじき 葱 生姜 プロッコリー 人参 コーン りんご	スキムミルク 牛乳 マーブルケーキ	せんべい
4 木	18	ご飯 味噌汁 鮭のパン粉焼き トマト添え ほうれん草の磯辺和え	だし汁 味噌 ソース だし汁 醬油	1 3 2	米 パン粉 油	高野豆腐 鮭	玉葱 ふのり トマト ほうれん草 キャベツ 人参 焼き海苔	スキムミルク 牛乳 ブルーベリーの クリームサンド	ゼリー クッキー
5 金	19	カレーライス スープ ツナオムレツ ヨーグルトサラダ	カレールー コンソメ 醬油 塩 砂糖	3 1 1 1	米 じゃが芋	豚肉 卵 ツナ 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース 白菜 人参 玉葱 人参 玉葱 ピーマン みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク 牛乳 豆腐ドーナツ	せんべい
8 水	24	ご飯 味噌汁 焼き肉 キャベツ添え ひじきの煮物 果物	だし汁 味噌 焼き肉のたれ 醤油 砂糖	1 3 2	米	豆腐 豚肉	葱 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ パセリ ひじき 人参 みかん	スキムミルク 牛乳 さつま芋の チーズケーキ	ビスケット
9 火	23	ジャムサンド じゃが芋のポタージュ カジキの竜田揚げ プロッコリー添え 野菜サラダ 果物	コンソメ 塩 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン じゃが芋 片栗粉 油	生クリーム 牛乳 カジキ ツナ	いちごジャム 玉葱 パセリ 生姜 プロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 コーン オレンジ	スキムミルク お茶 おじや	せんべい
10 水	24	ご飯 味噌汁 高野豆腐のオランダ煮 大根のサワー漬け 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 油麩 片栗粉 油	鶏肉 高野豆腐 かつお節	わかめ 葱 人参 ごぼう ピーマン 大根 人参 レモン バナナ	スキムミルク 牛乳 スコーン	クッキー
11 木	26	ご飯 にら玉汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め プロッコリーのおかか和え 果物	だし汁 醬油 味噌 みりん だし汁 醬油	1 3 2	米	卵 厚揚げ 豚肉 かつお節	にら 人参 玉葱 人参 ピーマン 生姜 プロッコリー 人参 りんご	スキムミルク 牛乳 スイートポテト	ゼリー クラッカー
6 土	27	きつねうどん すき焼き風煮 果物	だし汁 醬油 醤油 みりん	3 2	うどん	油揚げ 卵 豚肉 焼き豆腐	人参 ほうれん草 葱 白菜 人参 玉葱 バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	ビスケット
13 土	27	焼きそば 清汁 かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	ソース だし汁 醬油 醤油 砂糖	3 1 2	中華麺 片栗粉	豚肉 豆腐 鶏挽肉	人参 キャベツ もやし 青海苔 わかめ 葱 かぼちゃ グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
15 月	28	ゆかりとしらすの混ぜご飯 清汁 鶏肉の香り揚げ トマト添え ストリングチーズのサラダ 果物	だし汁 醬油 醤油 みりん 砂糖 だし汁 醬油	1 1 3 2	米 春雨 五色麩 片栗粉 油	しらす 豆腐 鶏肉 油揚げ チーズ	ゆかりふりかけ 三つ葉 生姜 青海苔 トマト キャベツ 人参 もやし 胡瓜 オレンジ	スキムミルク 牛乳 ワッフル	クッキー
25 木	クリスマス会	ジャムサンド スープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 果物	コンソメ 醬油 ケチャップ マヨネーズ	1 3 2	パン パン粉 じゃが芋	豚肉 豚挽肉 卵 ハム	いちごジャム キャベツ 人参 葱 玉葱 パセリ 人参 胡瓜 コーン りんご	スキムミルク 牛乳 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	22 g
脂 質	13 g	18 g
塩 分	1.5 g	1.6 g

### 【味付基準】

1 : 薄味 2 : 適度 3 : 濃いめの味

【留意点】ひじき、野菜はやわらかく煮て、食べやすく切る。

\*給食展示 1日・15日・25日

\*1日は開園記念日のため、特別献立です。

