



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	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月	12月	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 醤油	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火	16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 醤油 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水	17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 マーブルケーキ	せんべい
4木	18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 醤油	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金	19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 醤油 塩 砂糖	3 1 1 1	米 ジャガ芋	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	22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火	23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水	24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 油麴 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木	26金	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 醤油 味噌 みりん だし汁 醤油	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土	27土	きつねうどん すき焼き風煮 果物	だし汁 醤油 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 醤油 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	お誕生会	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 醤油 醤油 みりん 砂糖 だし汁 醤油	1 1 3 2	米 春雨 五色麴 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木	クリスマス会	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 醤油 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月	12月	ご飯 豚汁 ぶりの幽庵焼き ブロッコリー添え 白菜のお浸し 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米	豚肉 豆腐 ぶり	人参 大根 ごぼう 葱 レモン ブロッコリー 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月	16日	ジャムサンド 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 醤油 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 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	17日	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 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月	18日	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 醤油	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月	19日	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 醤油 塩 砂糖	3 1 1 1	米 ジャガ芋	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 ビーマン 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	24日	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 ビーマン 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月	23日	ジャムサンド 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	いちごジャム 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	24日	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 油麴 片栗粉 油	鶏肉 高野豆腐 かつお節	わかめ 葱 人参 ごぼう ビーマン 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月	26日	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 醤油 味噌 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米	卵 厚揚げ 豚肉 かつお節	にら 人参 玉葱 人参 ビーマン 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	27日	きつねうどん すき焼き風煮 果物	だし汁 醤油 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日	土曜日	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 醤油 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日	お誕生会	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 醤油 醤油 みりん 砂糖 だし汁 醤油	1 1 3 2	米 春雨 五色麴 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日	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 醤油 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。

