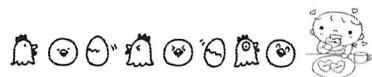


日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質／塩分()は未満	材 料				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1木	五分米 ﾏﾏﾂと旬野菜のかき揚げ ブロッコリーの和え物 若布と麩のみそ汁 りんご	459.0(396.9) 15.9(14.5) 10.4(7.8) 2.0(1.7)	半つき米、小麦粉、○砂糖、油、焼ふ、片栗粉、砂糖	○脱脂粉乳、○牛乳、麦みそ、○卵、○バター、はんぺん、ちくわ、◎牛乳(低脂肪)	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ごぼう、コーン(冷凍)、カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、煮干だし汁、ほんだし、しょうゆ(うすくち)、食塩、昆布だし汁	牛乳 バナナ サッポロポテト	紅茶のカップケーキ スキムミルク
2金	五分米 鶏肉のマーマレード煮 サンパンスー 豆腐のみそ汁 洋梨	393.0(376.1) 16.2(13.0) 12.1(13.5) 2.7(1.9)	半つき米、○小麦粉、はるさめ、○オリーブ油、砂糖、ごま油	鶏手羽肉、絹ごし豆腐、麦みそ、卵、ハム、○ごま、鶏もも肉、◎牛乳(低脂肪)	きゅうり、たまねぎ、○たまねぎ、○にんじん、○ほうれんそう、西洋なし、◎オレンジ・ネーブル	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、煮干だし汁、ほんだし、○食塩、昆布だし汁	牛乳 オレンジ とんがりコーン	野菜クラッカー お茶
3土	発表会							
5月	五分米 八宝菜 大根と人参の澄まし汁 りんご	383.6(383.9) 15.6(15.2) 7.9(7.6) 1.8(1.6)	半つき米、○フランスパン、○砂糖、片栗粉、砂糖	○豚肉(もも)、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、ごま、◎牛乳(低脂肪)	りんご、はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、きゅうり、○にんじん、○干ししいたけ、干ししいたけ、◎バナナ	○しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、○酒、○食塩、食塩	牛乳 バナナ ｷｬﾗﾐﾙｺﾝ	ラスク ココア
6火	麦ご飯 鮭の塩焼き 千切りイリチ 白菜のみそ汁 オレンジ	489.7(437.4) 25.0(23.2) 14.4(12.3) 3.0(2.6)	半つき米、○小麦粉、○砂糖、押麦、砂糖	さけ(塩)、○脱脂粉乳、麦みそ、○生クリーム、かまぼこ、○ヨーグルト(無糖)、○バター、○卵、○牛乳、油揚げ、◎牛乳(低脂肪)	オレンジ、はくさい、にんじん、切り干しだいこん、ほそめこんぶ(煮物用)、◎りんご	しょうゆ、本みりん、煮干だし汁、ほんだし、○食塩	牛乳 りんご シガーフライ	チョコレートスコーン スキムミルク
7水	五分米 筑前煮 ニラとチーズの納豆和え ﾊﾞｲｯﾌﾟﾙ	488.4(415.4) 18.9(16.1) 9.6(7.7) 2.7(1.8)	○もち米、半つき米、じゃがいも、板こんにゃく、さといも、砂糖、○砂糖、○ごま油	納豆、○脱脂粉乳、鶏もも肉、揚げ豆腐、○バター、スライスチーズ、◎牛乳(低脂肪)	だいこん、パイナップル、にんじん、にら、ごぼう、れんこん、干ししいたけ、◎オレンジ・ネーブル	しょうゆ、ほんだし	牛乳 オレンジ 黒糖ｷｬｯﾌﾟｺﾝ	中華おこわ お茶
8木	五分米 鶏肉のおろし焼き 小松菜のおかか和え 里芋のみそ汁 洋梨	429.0(390.4) 17.7(16.2) 17.7(15.4) 3.2(2.7)	半つき米、さといも、○マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、○卵、麦みそ、○ベーコン、○かつお節、かつお節、◎牛乳(低脂肪)	こまつな、○キャベツ、だいこん、○もやし、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、レモン果汁、ねぎ、しょうが、カットわかめ、○あおのり、西洋なし、◎りんご	しょうゆ、○お好みソース、煮干だし汁、本みりん、ほんだし、塩コショウ	牛乳 りんご おととと	お好み焼き お茶
9金	豚丼 もやしのナムル 中華スープ みかん	442.6(421.7) 23.6(22.5) 8.5(7.3) 1.7(1.5)	半つき米、砂糖、○メープルシロップ、ごま油	豚肉(もも)、○脱脂粉乳、○牛乳、○木綿豆腐、○卵、卵、すりごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、もやし、ねぎ、エリンギ、キャベツ、ほうれんそう、みかん、しょうが、黒きくらげ、◎バナナ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、酢、塩コショウ	牛乳 バナナ えび満月	ホットケーキ スキムミルク
10土	具入りうどん バナナ お茶	241.4(247.0) 8.7(9.4) 1.9(2.3) 4.2(3.5)	干しうどん、○コッペパン	さつま揚げ、かまぼこ、卵、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ、◎オレンジ・ネーブル	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、煮干だし汁、ほんだし、かつおだし汁	牛乳 オレンジ 小魚チップ	マフィン お茶
12月	カレーライス 福神漬 ポテトサラダ オレンジ	414.1(366.7) 10.5(10.4) 14.0(11.7) 1.6(1.4)	半つき米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○黒砂糖	○豆乳、○牛乳、牛肉(もも)、卵、魚肉ソーセージ、◎牛乳(低脂肪)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ピーマン、◎りんご	カレールウ、塩コショウ	牛乳 りんご サッポロポテト	豆乳プリン お茶
13火	五分米 ☆ミートローフ ほうれん草のごま和え ｺﾝﾖﾞｽｰﾌﾟ りんご	435.2(428.0) 18.9(18.0) 7.9(7.3) 2.2(1.9)	半つき米、○ホットケーキ粉、マカロニ、○砂糖、パン粉、砂糖	豚ひき肉、○脱脂粉乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、ごま、◎牛乳(低脂肪)	りんご、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、コーン缶、えだまめ、◎バナナ	ウスターソース、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 バナナ マリービスケット	抹茶ヨーグルト蒸しパン スキムミルク
14水	お弁当の日 	144.7(160.7) 6.2(7.0) 3.5(3.9) 1.0(0.9)	○ホームケーキmix、○油	○魚肉ソーセージ、◎牛乳(低脂肪)	○オレンジ濃縮果汁、◎りんご		牛乳 りんご 動物ﾋﾞｽｹｯﾄ	フレンチドッグ オレンジジュース
15木	五分米 肉団子の中華風 はんぺんサラダ 洋梨	416.5(321.1) 13.2(11.7) 7.9(7.2) 2.0(1.7)	半つき米、○砂糖、○白玉粉、○団子粉、○さつまいも、マヨネーズ、片栗粉	豚ひき肉、○あずき(乾)、はんぺん、卵、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、◎みかん、ブロッコリー、コーン缶、干ししいたけ、西洋なし	しょうゆ(うすくち)、○しょうゆ、食塩、塩コショウ、○食塩	牛乳 みかん 白い風船	ぜんざい お茶
16金	麦ご飯 さつま揚げ 五色和え えのきの澄まし汁	93.7(372.8) 17.7(16.6) 7.3(6.9) 1.9(1.7)	半つき米、○さつまいも、砂糖、○砂糖、焼ふ、片栗粉、押麦、油	白身魚すり身、○脱脂粉乳、木綿豆腐、卵、麦みそ、脱脂粉乳、○卵、◎牛乳(低脂肪)	だいこん、えのきたけ、○りんご、にんじん、きゅうり、みかん、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、ひじき、カットわかめ、しょうが、◎バナナ	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、煮干だし汁、ほんだし	牛乳 バナナ とんがりコーン	アップルポテトパイ スキムミルク
17土	ちゃんぽん オレンジ スキムミルク	303.9(316.0) 18.0(18.2) 3.6(4.3) 2.2(2.0)	干し中華めん、○コッペパン	脱脂粉乳、豚肉(もも)、さつま揚げ、かまぼこ、◎牛乳(低脂肪)	オレンジ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、黒きくらげ、◎オレンジ・ネーブル		牛乳 オレンジ ブチクッキー	バターツイスト お茶
19月	五分米 クリームコーンシチュー ｼｰﾌｻﾝの和え物 みかん	558.7(497.3) 22.2(21.1) 21.3(17.6) 2.6(2.2)	じゃがいも、半つき米、○強力粉、マヨネーズ、小麦粉、○マーガリン、○マヨネーズ、○砂糖	牛乳、○脱脂粉乳、○鶏むね肉(皮付き)、ツナ油漬缶、ペーコン、○ピザ用チーズ、バター、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、だいこん、みかん、○しめじ、ブロッコリー、○コーン(冷凍)、コーン(冷凍)、○焼きのり、◎りんご	コンソメ、○しょうゆ、○本みりん、○ドライイースト、○食塩、塩コショウ、○塩コショウ	牛乳 りんご サッポロポテト	照り焼きピザ スキムミルク
20火	五分米 野菜のオイスター炒め ニラと切干大根のごま酢和え きのこのみそ汁 ﾊﾞｲｯﾌﾟﾙ	394.2(397.3) 16.0(16.7) 9.4(8.4) 1.9(1.7)	半つき米、○小麦粉、○黒砂糖、砂糖、○油、○砂糖	○脱脂粉乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、卵、○牛乳、麦みそ、○卵、ごま、◎牛乳(低脂肪)	パイナップル、たまねぎ、にら、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん、キャベツ、◎バナナ	酢、オイスターソース、酒、しょうゆ(うすくち)、煮干だし汁、しょうゆ、ほんだし、昆布だし汁	牛乳 バナナ シガーフライ	黒糖蒸しパン スキムミルク
21水	五分米 肉じゃが 白菜の昆布和え 洋梨	364.8(338.5) 9.3(9.5) 12.3(11.0) 1.7(1.5)	じゃがいも、半つき米、きんぴらこんにゃく、○油、○干しうどん、○小麦粉、○黒砂糖、砂糖	牛肉(もも)、揚げ豆腐、○きな粉、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、塩こんぶ、西洋なし、◎りんご	しょうゆ、ほんだし	牛乳 りんご ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾍﾞﾙ	うどんかりんとう お茶
22木	ケーキ寿司 鶏肉のから揚げ オレンジゼ マカロニサラダ カルピス キャベツとカニカマのスープ	691.0(641.7) 27.3(25.7) 26.2(21.6) 2.0(1.7)	半つき米、マカロニ、○小麦粉、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、○油	鶏もも肉(皮付き)、卵、○脱脂粉乳、カルピス、ツナ油漬缶、○生クリーム、かにかまぼこ、○卵、○牛乳、魚肉ソーセージ、◎牛乳(低脂肪)	きゅうり、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、キャベツ、○もも缶、○みかん缶、さやえんどう、葉ねぎ、干ししいたけ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)、◎バナナ	鳥がらだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、塩コショウ、食塩	牛乳 バナナ 黒糖ｷｬｯﾌﾟｺﾝ	クリスマスケーキ スキムミルク
23金	天皇誕生日							
24土	ミートソースグラタン バナナ お茶	380.4(398.9) 14.1(14.2) 12.1(11.3) 2.3(2.0)	ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉、砂糖、半つき米	牛乳、含ひき肉、ピザ用チーズ、バター、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、なす、トマトジュース缶、にんじん、トマトピューレ、◎りんご	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、塩コショウ	牛乳 りんご ブチクッキー	マリービスケット お茶
26月	五分米 魚の煮つけと旬野菜の煮物 コールスローサラダ かまぼこの澄まし汁 バナナ	444.6(418.1) 19.9(18.4) 9.5(8.8) 2.1(1.8)	半つき米、○白玉粉、マヨネーズ、砂糖	あかうお、○つぶしあん(砂糖添加)、かまぼこ、ツナ油漬缶、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、大根、キャベツ、えのきたけ、里芋、コーン(冷凍)、葉ねぎ、にんにく、しょうが、◎オレンジ・ネーブル	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、煮干だし汁、酒、りんご酢、ほんだし、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳 オレンジ 白い風船	梅ヶ枝もち お茶
27火	ゆかりご飯 つくね ひじきの白和え 油揚げのみそ汁 りんご	515.4(489.8) 24.0(23.1) 12.2(10.9) 3.3(2.8)	半つき米、小麦粉、砂糖、きんぴらこんにゃく、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、○脱脂粉乳、木綿豆腐、麦みそ、卵、バター、脱脂粉乳、白みそ、油揚げ、◎牛乳(低脂肪)	りんご、たまねぎ、ねぎ、れんこん、にんじん、ひじき、葉ねぎ、しょうが、カットわかめ、しそ、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、煮干だし汁、ほんだし、食塩、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁	牛乳 バナナ 動物ﾋﾞｽｹｯﾄ	スキムチョコバー スキムミルク
28水	五分米 メンチカツ 春雨サラダ かき玉汁 バナナ	573.7(514.1) 21.0(19.2) 15.8(13.5) 5.0(4.1)	○干しうどん、半つき米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、はるさめ、○砂糖	含ひき肉、卵、○鶏肉(もも皮なし)、○かまぼこ、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、○ほうれんそう、エリンギ、にんじん、コーン(冷凍)、○干ししいたけ、葉ねぎ、干ししいたけ、◎オレンジ・ネーブル	ケチャップ、○しょうゆ、○しょうゆ(うすくち)、しょうゆ(うすくち)、○煮干だし汁、煮干だし汁、○ほんだし、○かつおだし汁、中濃ソース、ほんだし、塩コショウ	牛乳 オレンジ 小魚チップ	年越しうどん お茶



12月離乳食献立表



後期(9～11ヶ月)	
1	軟飯 野菜の炒め煮 ブロッコリーの和え物 麩のみそ汁 りんご * カップケーキ
2	軟飯 鶏肉の煮物 きゅうりの和え物 豆腐のみそ汁 洋梨 * 野菜クラッカー
3	
4	
5	軟飯 野菜と豚肉の煮物 大根とにんじんの和え物 りんご * 中華おこわ
6	軟飯 鮭の塩焼き 切干大根煮 白菜のみそ汁 オレンジ * スコーン
7	軟飯 筑前煮 納豆和え パインアップル * ラスク
8	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜のおかか和え 里芋のみそ汁 洋梨 * 野菜のお焼き
9	豚丼 もやしの和え物 たまねぎのスープ みかん * ホットケーキ
10	野菜うどん バナナ * マフィン
11	
12	軟飯 野菜の煮物 じゃが芋マッシュ オレンジ * りんごゼリー
13	軟飯 ハンバーグ風 ほうれん草の和え物 カブのスープ りんご * ヨーグルト蒸しパン
14	軟飯 豆腐と野菜のコロコロ煮 キャベツの和え物 たまねぎみそ汁 バナナ * りんごのカップケーキ
15	軟飯 肉団子のスープ ブロッコリーの和え物 洋梨 * さつま芋ぜんざい
16	軟飯 すり身団子煮 大根の和え物 えのきの澄まし汁 みかん * さつまいもとりんごの甘煮
17	野菜うどん オレンジ * バターツイスト
18	
19	軟飯 野菜シチュー きゅうりの和え物 みかん * じゃが芋ピザ
20	旬野菜の炒め煮 切干大根の和え物 きのこのみそ汁 パインアップル * 蒸しパン
21	軟飯 肉じゃが 白菜の和え物 洋梨 * きなこうどん
22	野菜粥 鶏肉の煮物 マカロニの和え物 キャベツのスープ オレンジゼリー * クリスマスケーキ
23	
24	ミートドリア バナナ * マリービスケット
25	
26	軟飯 白身魚の煮物 キャベツの和え物 えのきの澄まし汁 バナナ * さつま芋お焼き
27	軟飯 つくね ひじきと豆腐の煮物 たまねぎのみそ汁 りんご * プレーンカップケーキ
28	軟飯 ハンバーグ風 きゅうりの和え物 麩の澄まし汁 バナナ * 年越しうどん

※献立内容が変更になる事があります。よろしくお願いします。