

2017年12月

献立表

NPO法人KOTOともそだちネット

日付	完了期		後期		中期	
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食
1 15 金	ロールパン 鶏の唐揚げ 白菜サラダ 野菜スープ 果物 麦茶	ツナ菜めし きんぴらごぼう 豚汁 牛乳	ロールパン 鶏の照り焼き 白菜サラダ 野菜スープ 果物	ツナ菜めし粥 じゃがいもきんぴら 豚汁	パン粥 ささ身の野菜煮 白菜刻み煮 野菜スープ 果物	ツナ菜めし粥 二色マッシュ 味噌汁
2 16 土	ごはん 魚の煮付け ほうれん草のお浸し 味噌汁 果物 麦茶	ごま塩おにぎり 豚肉と根菜の煮物 きゅうりスティック 味噌汁 牛乳	おかゆ 魚の煮付け ほうれん草のお浸し 味噌汁 果物	おかゆ 豚肉と根菜の煮物 きゅうりスティック 味噌汁	おかゆ 魚の煮付け ほうれん草の刻み煮 人参マッシュ 味噌汁 果物	おかゆ ささ身の野菜煮 きゅうりマッシュ 味噌汁
4 18 月	ごはん 炒り豆腐 ブロッコリーおほか和え 味噌汁 果物 麦茶	フライドポテト カラフル野菜の オープン焼き 野菜スープ 牛乳	おかゆ 炒り豆腐 ブロッコリーおほか和え 味噌汁 果物	焼きポテト カラフル野菜の オープン焼き 野菜スープ	おかゆ 豆腐野菜煮 ブロッコリーマッシュ 味噌汁 果物	おかゆ しらすの野菜煮 じゃがいもマッシュ 野菜スープ
5 19 火	カレーうどん かぶの塩昆布和え ミニトマト 果物 麦茶	鮭おにぎり 里芋の煮物 味噌汁 牛乳	煮込みうどん かぶの塩昆布和え ミニトマト 果物	鮭がゆ 里芋の煮物 味噌汁	煮込みうどん かぶマッシュ ミニトマト潰し煮 果物	鮭がゆ 里芋マッシュ 人参マッシュ 味噌汁
6 20 水	ごはん 魚の磯焼き 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 果物 麦茶	手作りりんごジャムサンド スティックチキン 大豆のミネストローネ 牛乳	おかゆ 魚の磯焼き 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 果物	手作りりんごジャムサンド スティックチキン 大豆のミネストローネ	おかゆ 魚のほぐし煮 大根マッシュ 人参マッシュ 味噌汁 果物	パン粥 大豆の野菜煮 かぼちゃマッシュ ミネストローネ
7 21 木	きびごはん 魚の竜田揚げ 三色和え 味噌汁 果物 麦茶	豚肉入り焼きそば さつまいものレモン煮 野菜スープ 牛乳	おかゆ 魚の照り焼き 三色和え 味噌汁 果物	豚肉入り焼きそば さつまいものレモン煮 野菜スープ	おかゆ 魚のほぐし煮 三色刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 さつまいもマッシュ 野菜スープ
8 22 金	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 果物 麦茶	野菜のケーキサレ うまみサラダ コーンスープ 牛乳	おかゆ 鶏の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 果物	野菜のケーキサレ うまみサラダ コーンスープ	おかゆ ささ身の野菜煮 かぼちゃマッシュ 味噌汁 果物	おかゆ ツナの野菜煮 ミニトマト潰し煮 コーンスープ
9 土	ごはん 肉野菜炒め 大根の煮物 味噌汁 果物 麦茶	ゆかりおにぎり 秋刀魚の蒲焼き チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 牛乳	おかゆ 肉野菜炒め 大根の煮物 味噌汁 果物	おかゆ 秋刀魚の蒲焼き チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁	おかゆ ささ身の野菜煮 大根マッシュ 味噌汁 果物	おかゆ 魚のほぐし煮 チンゲン菜の刻み煮 味噌汁
11 25 月	ごはん 小松菜納豆 長芋のバター醤油炒め 味噌汁 果物 麦茶	スイートポテト風 魚のカレー風味 野菜あんかけ 野菜スープ 牛乳	おかゆ 小松菜納豆 長芋のバター醤油炒め 味噌汁 果物	スイートポテト風 魚の野菜あんかけ 野菜スープ	おかゆ 納豆野菜煮 小松菜刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ 魚の野菜煮 たまねぎマッシュ 野菜スープ
12 26 火	ミートソーススパゲティ レンコンサラダ 野菜スープ 果物 麦茶	手づくりふりかけごはん コロコロ野菜の白和え 味噌汁 牛乳	ミートソーススパゲティ レンコンサラダ 野菜スープ 果物	手づくりふりかけ粥 コロコロ野菜の白和え 味噌汁	ささ身入りスープスパゲ ティじゃがいもマッシュ キャベツ刻み煮 果物	おかゆ しらすの野菜煮 きゅうりマッシュ 味噌汁
13 27 水	赤米ごはん 魚の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 果物 麦茶	カミカミラスク 鶏ときのこのクリーム煮 野菜スープ 牛乳	おかゆ 魚の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 果物	カミカミラスク 鶏ときのこのクリーム煮 野菜スープ	おかゆ 魚のほぐし煮 かぼちゃマッシュ きゃべつ刻み煮 味噌汁 果物	パン粥 大豆の野菜煮 かぶマッシュ 野菜スープ
14 28 木	ごはん ぶり大根 キャベツの炒め物 味噌汁 果物 麦茶	肉まん ブロッコリー中華風和え 野菜スープ 牛乳	おかゆ ぶり大根 キャベツの炒め物 味噌汁 果物	肉まん ブロッコリー中華風和え 野菜スープ	おかゆ ささ身の野菜煮 ブロッコリーマッシュ 野菜スープ	おかゆ 魚の野菜煮 大根マッシュ 味噌汁 果物

- ★ 汁物には、2～3種類の野菜が日替わりで入ります。
- ★ 果物・野菜・魚などはその季節の旬のものを使用します。
- ★ 食材購入の都合上、記入されているものから変更することがあります。

平成29年度 12月 献立表 幼児

NPO法人KOTOともそだちネット

日付	昼食	おやつ	材 料 名			
			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 15 金	ロールパン 鶏の唐揚げ 白菜サラダ 野菜スープ 麦茶	ツナ菜めし きんぴらごぼう 果物 牛乳	半つき米 ロールパン なたね油 片栗粉 小麦粉 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉(皮付き) ツナ水煮缶 ごま	バナナ ごぼう はくさい にんじん にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん(葉) コーン缶 かぶ 干しぶどう しょうが	かつお・昆布だし汁 りんご酢 しょうゆ 食塩 みりん しょうゆ 食塩
2 16 土	ごはん 魚の煮付け ほうれん草のお浸し 味噌汁 麦茶	ごま塩おにぎり 豚肉と根菜の煮物 果物 牛乳	半つき米 半つき米 なたね油 三温糖	牛乳 たら 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	みかん ほうれんそう だいこん にんじん 生わかめ にんじん だいこん こまつな いんげん 干しいたけ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん しょうゆ
4 18 月	ごはん 炒り豆腐 ブロッコリーおかか和え 味噌汁 麦茶	フライドポテト カラフル野菜のオープン焼き 野菜スープ 果物 牛乳	じゃがいも 半つき米 なたね油 三温糖 なたね油	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 チーズ しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	りんご ブロッコリー にんじん カリフラワー ねぎ かぶ かぼちゃ こまつな たまねぎ にんじん ビーマン 黄ピーマン なす 干しいたけ あおの	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁 しいたけだし汁 しょうゆ 食塩
5 19 火	カレーうどん かぶの塩昆布和え ミニトマト 麦茶	鮭おにぎり 里芋の煮物 果物 牛乳	半つき米 干しうどん さといも 小麦粉 油 砂糖	牛乳 鶏もも肉 さけ 油揚げ	バナナ ミニトマト ねぎ キャベツ かぶ・葉 にんじん いんげん 塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁 みりん しょうゆ しょうゆ カレー粉
6 20 水	ごはん 魚の磯焼き 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 麦茶	手作りりんごジャムサンド 大豆のミネストローネ 果物 牛乳	半つき米 食パン 砂糖 なたね油 三温糖	牛乳 さわら だいず水煮缶詰 米みそ(淡色辛みそ)	みかん たまねぎ にんじん にんじん 万能ねぎ りんご ビーマン なす トマトピューレ かぼちゃ 切り干しだいこん 干しいたけ あおのり	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 食塩
7 21 木	きびごはん 魚の竜田揚げ 三色和え 味噌汁 麦茶	豚肉入り焼きそば さつま芋のレモン煮 果物 牛乳	焼きそばめん 半つき米 さつまいも じゃがいも 片栗粉 なたね油 きび(精白粒) 三温糖 なたね油	牛乳 さば 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	りんご もやし キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん たまねぎ こまつな レモン しょうが	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 中濃ソース みりん
8 22 金	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 麦茶	野菜のケーキサレ うまみサラダ 果物 牛乳	半つき米 ホットケーキ粉 なたね油 ごま油 三温糖 三温糖	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 ツナ水煮缶 チーズ あずき(ゆで) 米みそ(淡色辛みそ) すりごま	バナナ かぼちゃ ブロッコリー にんじん ミニトマト たまねぎ だいこん こまつな しょうが パセリ	かつお・昆布だし汁 酢 みりん しょうゆ 食塩
9 土	ごはん 肉野菜炒め 大根の煮物 味噌汁 麦茶	ゆかりおにぎり チンゲン菜の胡麻和え 果物 牛乳	半つき米 半つき米 なたね油 砂糖	牛乳 豚肉(こま) 米みそ(淡色辛みそ) すりごま	みかん だいこん チンゲンサイ たまねぎ にんじん 万能ねぎ にんじん なす	かつお・昆布だし汁 しょうゆ かつお・昆布だし汁 しょうゆ
11 25 月	ごはん 小松菜納豆 長芋のバター醤油炒め 味噌汁 麦茶	スイートポテト風 魚のカレー風味野菜あんかけ 果物 牛乳	さつまいも 半つき米 ながいも 片栗粉 砂糖 油 ごま油	牛乳 たら 挽きわり納豆 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) バター 無塩バター かつお節	りんご こまつな 万能ねぎ まいたけ にんじん にんじん なす たまねぎ たまねぎ いんげん 焼きのり	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 みりん しょうゆ カレー粉
12 26 火	ミートソーススパゲティ レンコンサラダ 野菜スープ 麦茶	手づくりふりかけごはん ココロ野菜の白和え 果物 牛乳	半つき米 スパゲティ さつまいも じゃがいも ごま油 砂糖 三温糖 なたね油 砂糖	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 しらす干し すりごま かつお節 ごま	バナナ ホールトマト缶詰 れんこん たまねぎ しめじ きゅうり ビーマン にんじん きょうな キャベツ にんじん あおのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酢 ケチャップ 食塩 食塩
13 27 水	赤米ごはん 魚の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 麦茶	カミカミラスク 鶏ときのこのクリーム煮 果物 牛乳	半つき米 食パン 小麦粉 じゃがいも じゃがいも 赤米 三温糖 なたね油 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 かじき 鶏もも肉 だいず水煮缶詰 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 無塩バター	みかん にんじん たまねぎ しめじ こまつな さやえんどう ひじき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 食塩
14 28 木	ごはん ぶり大根 キャベツの炒め物 味噌汁 麦茶	肉まん ブロッコリー中華風和え 果物 牛乳	半つき米 ホットケーキ粉 油 ごま油 なたね油	牛乳 ぶり 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 干しえび	バナナ ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン たまねぎ だいこん 生わかめ にんじん だいこん(葉) かぼちゃ 干しいたけ しょうが コーン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩

*なお、都合により献立を変更する場合があります

	給与栄養目標量	栄養摂取量
エネルギー	536kcal	556kcal
たんぱく質	21.5g	21.6g