

献立表 (乳児)

2025年12月

日 曜	時間帯		材 料 名	16 火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン クリームシチュー ポテトサラダ バナナ	ロールパン 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、まいたけ、油、水、シチューミックスクリーム じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩 エネルギー392kcal 食塩1.9g
1 月	昼食	麦ごはん 厚揚げの炒め物 納豆和え みかん	米、押麦、水 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、まいたけ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、にんじん、こまつな、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、中華だしの素 エネルギー454kcal 食塩1.2g	17 水	午後おやつ	カリカリごまいりこ、牛乳	いわし(煮干し)、砂糖、ごま、水
			さつまいも、砂糖、しょうゆ				
	午後おやつ		さつまいの甘煮、牛乳				
2 火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン オムレツ シルバーサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン 卵、豚ひき肉、たまねぎ、こまつな、じゃがいも、油、ケチャップ、牛乳、洋風だしの素、粉チーズ はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズ、食塩 じゃがいも、洋風だしの素、パセリ粉、食塩、ベーコン、コーン缶 エネルギー614kcal 食塩1.8g	18 木	昼食	中華丼 小松菜の味噌汁 パイン	米、白菜、ねぎ、にんじん、黒きくらげ、卵、油、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、とりがら、食塩、醤油、砂糖、片栗粉、水 木綿豆腐、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、かつおだし汁、みそ エネルギー619kcal 食塩1.5g
			お菓子、牛乳			高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳	凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩
3 水	昼食	ブルコギ丼 三糸湯 バナナ	ロールパン 卵、豚肉、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水 エネルギー502kcal 食塩1.4g	19 金	昼食	麦ごはん 白身魚のドレッシング天ぷら 鉄分サラダ とろろ昆布みそ汁 バナナ	米、押麦、水 メルルーサ、卵、米粉、水、油 ひじき、にんじん、枝豆、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン、しょうゆ、すりごま にんじん、ごぼう、まいたけ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、みそ、とろろこんぶ、カットわかめ エネルギー513kcal 食塩1.9g
			お菓子、牛乳			コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク
	午後おやつ		カレーチーズトースト、牛乳				
4 木	昼食	カレーライス コールスローサラダ ミニトマト、バナナ	ロールパン 米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、まいたけ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギー580kcal 食塩1.6g	20 土	昼食	たぬきごはん 肉じゃが いんげんのごま和え ミニトマト、みかん	米、あおのり、めんつゆ・ストレーント 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、油、醤油、みりん、砂糖、酒、いんげん、水 いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖 エネルギー539kcal 食塩1.2g
			お菓子、チーズ			ツナパン、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉
	午後おやつ		ぐりとぐらのカステラ、牛乳				
5 金	昼食	のり佃煮御飯 擬製豆腐 もずくみそ汁 ミニトマト、みかん	ロールパン 米、のり佃煮 木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ひじき、しいたけ、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、食塩、油 もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、だしうりみそ、かつおだし汁 エネルギー421kcal 食塩1.9g	22 月	昼食	白菜の卵とじ丼 じゃがいもの中華スープ パイン	米、鶏もも肉、白菜、ねぎ、えのきたけ、油揚げ、かつおだし汁、醤油、みりん、食塩、卵、焼きのり、人参 じゃがいも、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、焼きのり エネルギー456kcal 食塩1.4g
			お菓子、チーズ			お菓子	
	午後おやつ		♪音楽参観♪MUSICコンサート♪				
8 月	昼食	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ひじきの栄養サラダ みかん	ロールパン 米、水 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 ツナ水煮缶、ひじき、人参、コーン缶、キャベツ、しょうゆ、ごまドレッシング、ごま油、枝豆 エネルギー442kcal 食塩1.5g	23 火	昼食	麦ごはん チンゲン菜の中華炒め ほうれん草とツナのごまポン和え みかん	米、押麦、水 豚肉、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、おろしにんにく、油、しょうゆ、オイスターソース ほうれんそう、にんじん、ツナ水煮缶、ポン酢、砂糖、かつお節、ごま エネルギー395kcal 食塩1.5g
			大豆とじゃこの甘辛煮、牛乳			大豆の煮豆、牛乳	ゆで大豆、こんぶ(煮物用)、和風だしの素、砂糖、しょうゆ
	午後おやつ		大豆水煮缶、しらす干し、ごま、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん				
9 火	昼食	鮭のクリームパスタ 玉ねぎとセロリのスープ バナナ	ロールパン スパゲティ、ほうれんそう、クリームコーン缶、さけ水煮缶詰、豆乳、たまねぎ、マーガリン、小麦粉、食塩、油 たまねぎ、セロリ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、ベーコン エネルギー400kcal 食塩1.2g	24 水	昼食	カレーうどん 小松菜のサラダ ミニトマト、バナナ	ゆでうどん、豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、カレー粉、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉 こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま エネルギー356kcal 食塩1.4g
			ジャーマンポテト、牛乳			ソイベリーヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、ブルーベリージャム、絹ごし豆腐、砂糖
	午後おやつ		じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、パセリ、食塩、こしょう、油				
10 水	昼食	納豆そぼろ丼 卵のみそ汁 パイン	ロールパン 米、豚ひき肉、挽きわり納豆、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、コーン缶、油、酒、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま油 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー526kcal 食塩1.6g	25 木	昼食	ソイ丼 もずくスープ パイン	ベーコン、にら、豚ひき肉、水、砂糖、しょうゆ、みりん、ゆで大豆、とうもろこし、カレー粉 ベーコン、万能ねぎ、たまねぎ、にんじん、絹ごし豆腐、もずく、卵、ごま油、水、中華だしの素、食塩 エネルギー390kcal 食塩1.2g
			フライビーンズ、牛乳			お菓子、牛乳	
	午後おやつ		ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ				
11 木	昼食	麦ごはん さばの照り焼き 海藻サラダ 小松菜のすまし汁 バナナ	ロールパン 米、押麦、水 さば、しょうゆ、みりん、酒 ハム、塩こんぶ、角かんてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー557kcal 食塩2.0g	26 金	昼食	ケチャップライス ☆のコロッケ パスタサラダ コンソメスープ ブロッコリー、一口ゼリー	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、食塩、ウインナーソーセージ 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、油、じゃが芋、砂糖、食塩、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、香辛料 マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、ハム キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、じゃがいも、たまねぎ エネルギー636kcal 食塩2.1g
			お菓子、牛乳			クリスマスケーキ、牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、いちご
	午後おやつ						
12 金	昼食	麦ごはん 鶏のから揚げ さつまいの味噌汁 ブロッコリーの塩昆布 みかん	ロールパン 米、押麦、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 さつまいも、にんじん、こまつな、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 エネルギー391kcal 食塩1.5g	27 土	昼食	ごはん お好み焼き 切干大根のごまネーズ 小松菜のすまし汁 みかん	米、水 豚肉、油、キャベツ、ねぎ、小麦粉、かつお節、油、中濃ソース、あおのり、卵、水、マヨネーズ 切り干しだいこん、こまつな、ハム、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、卵 エネルギー581kcal 食塩1.5g
			フルーツヨーグルト			お菓子、牛乳	
	午後おやつ		ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン缶				
13日土曜日 お弁当の日							
15 月	昼食	麦ごはん 大豆の五目煮 きゅうりの華風サラダ みかん	ロールパン 米、押麦、水 大豆、鶏もも肉、さつまいの味噌汁 きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 エネルギー470kcal 食塩1.4g	29日月曜日	予約保育の為お弁当		
			マカロニのあべかわ、牛乳		30日(火)～1月4日(日)まで年末年始休み よいお年をお迎えください☆		
	午後おやつ		マカロニ、きな粉、砂糖、食塩		☆表記の一日の栄養量は3歳未満の乳児で計算しています。 ☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。 実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際にご確認ください。 ☆アレルギーの申請をされている場合は、原因食品を除去・代替して提供します		