

日 / 曜	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (幼児の栄養価)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
12月26日	ごはん チーズinミートローフ ほうれん草のソテー かぼちゃのポタージュ	★ 精白米 油 三温糖 ★ うどん ★ パン粉 ★ バター	★ 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 ★ 卵 ★ チーズ ★ 生クリーム	たまねぎ かぼちゃ しょうが コーン ほうれん草 ねぎ にんじん だいこん えのき	けんちんうどん (茨木県) 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.3 g
13月27日	菜飯 カレイの竜田焼き 根菜の煮物 味噌汁	★ 精白米 油 三温糖 グラニュー糖 片栗粉 ⑳ざらめ ★ 小麦粉 さといも ★ バター	★ 牛乳 かれい 豚肉 ★ 生クリーム ★ 卵 青のり	こまつな かぶ しょうが ほうれん草 れんこん ⑬もも缶 だいこん ⑬みかん缶 キャベツ	⑬クレープ ⑳ざらめココアケーキ 牛乳	エネルギー⑬ 508 kcal エネルギー⑳ 554 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質⑬ 13.9 g 脂質⑳ 16.7 g 食塩相当量 1.7 g
14月28日	ごはん 鶏のカレー炒め 完了：鶏団子煮 のりの和え物 味噌汁	精白米 三温糖 油	★ 牛乳 鶏肉 おかか ★ チーズ	たまねぎ えのき にんにく 小ねぎ はくさい だいこん もやし にんじん	おかかチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.6 kcal 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.6 g
15月29日	ごはん ①⑮鮭のちゃんちゃん焼き ⑳鮭の西京焼き キャベツのオイスター炒め すまし汁	★ 精白米 三温糖 ★ 食パン 油 さつま芋	★ 牛乳 ⑳寒天 鮭 豆腐 わかめ ⑳白みそ	①⑮たまねぎ にんじん ①⑮しめじ チンゲンサイ ①⑮ピーマン しいたけ キャベツ ①⑮もも缶 もやし	①⑮もも牛乳寒天 (乳：トースト、幼：クラッカー付き) ⑳芋ようかん	エネルギー①⑮ 501 kcal エネルギー⑳ 442 g たんぱく質 18.6 g 脂質①⑮ 10.3 g 脂質⑳ 18.2 g 食塩相当量 1.5 g
16月30日	ごはん ②⑯八宝菜 ⑳和風オムレツ ひじきのマヨ和え 芋煮汁(山形県)	★ 精白米 マヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま油 里芋 ★ 食パン ★ ⑳バター	★ 牛乳 ⑳ツナ ★ 卵 豚肉 ⑳チーズ ひじき ⑳鶏ひき肉	にんじん しょうが コーン ねぎ たまねぎ にんにく ⑳だいこん ごぼう もやし ⑳しめじ はくさい ⑳ブルーベリージャム たけのこ	②⑯フレンチトースト ⑳チーズケーキ風トースト 牛乳	エネルギー②⑯ 540 kcal エネルギー⑳ 530 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質②⑯ 14.6 g 脂質⑳ 15.8 g 食塩相当量 1.9 g
17月31日	タンメン りんごサラダ	★ 中華麺 三温糖 ★ 小麦粉 さつま芋 ★ バター はちみつ 油	★ 牛乳 豚肉 ★ 卵	もやし キャベツ チンゲンサイ りんご ねぎ きゅうり にんじん	どら焼き 牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.3 g
19月	秋野菜カレーライス 完了：キンメダイの塩焼き 大豆と昆布の甘煮 かみかみサラダ すまし汁	★ 精白米 さつま芋 三温糖 油 ★ 小麦粉 ★ バター ★ 食パン	★ 牛乳 昆布 鶏肉 豆腐 完了：キンメダイ 大豆	たまねぎ 切干大根 れんこん えのき しめじ ねぎ にんにく にんじん きゅうり	焼き芋 (乳：トースト付き) 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 19.7 kcal 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.6 g
20月	ごはん サバのにんにく醤油焼き れんこんのおかか煮 ひよこ：かぶのおかか煮 味噌汁	★ 精白米 三温糖 さつま芋 油 ★ 食パン ★ クラッカー	★ 牛乳 ウインナー さば おかか 油揚げ 寒天	にんにく コーン れんこん にんじん ごぼう かぶ	コーンウインナー蒸しパン 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.7 g
21月	ごはん ミートボール じゃが芋のガーリック和え スープ	★ 精白米 はちみつ ごま油 マヨネーズ 三温糖 揚げ油 ★ パン粉 じゃが芋 ★ 中華麺	★ 牛乳 豚肉 ★ 卵 青のり	たまねぎ にんじん しょうが にはら こまつな キャベツ コーン ねぎ にんにく	みそラーメン 牛乳	エネルギー 695 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
22月	栗ごはん 豆腐の旨煮 五目和え 味噌汁	★ 精白米 ごま油 三温糖 マヨネーズ 油 片栗粉 ★ ごま ★ 食パン	★ 牛乳 青のり 豆腐 豚肉 ハム しらす	ねぎ しめじ もやし こねぎ くり ほうれん草 チンゲンサイ にんじん にんにく まいたけ しょうが なす	しらすマヨトースト 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.1 g
23月	ごはん 鶏肉のきじ焼き ひよこ：つくねの照り焼き ブロッコリーの炒め物 味噌汁	★ 精白米 ごま油 三温糖 ★ バター はちみつ	★ 牛乳 鮭 鶏肉 ひよこ：鶏ひき肉 ツナ わかめ	ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ しめじ もやし だいこん	鮭バター醤油おにぎり 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.1 g
24月	にゅうめん 梅肉和え	★ 幼：そうめん ★ 乳：うどん さつま芋 ★ バター	★ 牛乳 鶏肉 おかか	こまつな きゅうり にんじん キャベツ ねぎ 梅干し もやし	スイートポテト 牛乳	エネルギー 347 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 6.8 g 食塩相当量 1.9 g

★印はアレルギー除去対象食品です。

・ 幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。

・ 0、1歳はおやつにスープがつきます。(おやつがラーメン、うどんの日はつきません。)

・ 0、1、2歳はおやつに果物がつきます。

※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。