

# 献立予定表

日光市

2021年12月

日付	10時 おやつ (乳児)	献立 (主食は乳児のみ)	材料名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は未満児	
			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 水	せんべい	ごはん、煮魚、根菜の五目煮、 くだもの	〇(給) 原宿ドックミニ(チーズCal)、さといも、砂糖、こま油、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)	オレンジ、にんじん、れんこん、ごぼう、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だし の素	牛乳 (給) 原宿 ドック(チー ズCal)	396.9(493.8) 21.9(21.0) 19.3(17.1) 1.5(1.3)	
2 木	ビスケット	ごはん、ナポリタン、 グリーンサラダ、くだもの	〇さつまいも、スパゲティ、〇 油、油、こま、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、ウインナー ソーセージ、粉チーズ	グレープフルーツ、レタス、たま ねぎ、ホールトマト缶詰、トマ ト、ピーマン、にんじん、きゅう り、エリンギ	ケチャップ、みりん、酢、しょう ゆ、〇食塩	牛乳 さつまス ティック	431.1(379.7) 16.5(14.1) 16.8(13.9) 1.5(1.3)	
3 金	せんべい	ごはん、牛乳、ハヤシライス、 ミモザサラダ、くだもの	〇(給) プリン(卵乳不使用)、 さつまいも、マヨネーズ、油、 米、◎しょうゆせんべい	牛乳、豚肉(肩)、卵	みかん、たまねぎ、レタス、にん じん、ホールトマト缶詰、しめ じ、きゅうり、グリーンピース(冷 凍)、カットわかめ	ハヤシルー、こしょう	(給) プリン (卵乳不使 用)	399.4(482.1) 13.2(13.3) 22.5(18.6) 2.0(1.7)	
4 土	せんべい	ごはん、牛乳、ひき肉カレー、 ブロッコリーサラダ、くだもの	じゃがいも、〇しょうゆせんべ い、油、こま、米、◎しょうゆ せんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏ひ き肉	ブロッコリー、バナナ、たまね ぎ、にんじん、コーン(冷凍)	カレールー、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	419.3(496.0) 18.9(18.4) 18.3(15.1) 2.2(1.8)	
6 月	ビスケット	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 わかめとじゃこのサラダ、くだもの	〇ビスケット、油、砂糖、こま 油、米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、木綿 豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、し らす干し	バナナ、だいこん、きゅうり、ね ぎ、にんじん、たけのこ(ゆ で)、グリーンピース(冷凍)、干 しいたけ	マーボー豆腐の素(レトルトパウ チ)、酢、しょうゆ	ヨーグルト ビスケット	360.1(459.3) 19.0(18.7) 16.4(14.1) 1.6(1.3)	
7 火	せんべい	ごはん、むらくもうどん、 ごまあえ、くだもの	ゆでうどん、〇米、砂糖、すりこ ま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏、鶏もも肉、油揚げ、 なると、みみそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ほうれんそ う、にんじん、ねぎ、えのきだ け、干しいたけ、〇カットわか め	しょうゆ、和風だし の素	牛乳 おにぎり (わかめ)	369.9(322.0) 17.0(14.2) 11.4(9.2) 1.9(1.6)	
8 水	ビスケット	ごはん、魚の香味揚げ、 はるさめスープ、くだもの	〇あんパン(薄皮タイプ)、片栗 粉、油、はるさめ、米、◎ビス ケット	〇牛乳、さけ、豚肉(肩)	りんご、はくさい、ねぎ、にんじ ん、干しいたけ	酒、しょうゆ、おろしにんにく、 中華だし、食塩	牛乳 ミニバン	431.3(467.9) 21.5(19.1) 18.8(15.4) 1.3(1.0)	
9 木	せんべい	ごはん、ミートローフ、 小松菜の納豆あえ、くだもの	〇コーンフレーク、じゃがいも、 パン粉、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、豚ひき肉、納豆、しらす 干し、牛乳	みかん、こまつな、ミックスベジ タル(冷凍)、たまねぎ、にんじ ん、しめじ	中濃ソース、ケチャップ、しょう ゆ、食塩、こしょう	牛乳 コーンフレ ーク	372.4(449.4) 21.0(19.5) 16.7(13.8) 1.6(1.4)	
10 金	ビスケット	ごはん、牛乳、炒り豆腐、 かぼちゃの甘煮、くだもの	しちたき、〇しょうゆせんべい、 砂糖、油、米、◎ビスケット	〇シリアル(マスカット)、牛乳、 木綿豆腐、卵、鶏ひき肉	かぼちゃ、キウイフルーツ、にん じん、たまねぎ、たけのこ(ゆ で)、グリーンピース(冷凍)、干 しいたけ	しょうゆ、和風だし、食塩	飲むヨーグル トせんべい	358.0(460.0) 20.5(20.4) 19.0(17.7) 1.2(1.0)	
11 土	せんべい	ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、 ツナあえ、くだもの	〇しょうゆせんべい、砂糖、米、 ◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、 (給) FMハンバーグ、ツナ水 煮	バナナ、チンゲンサイ、にんじ ん、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょう ゆ、酢	ヨーグルト せんべい	369.1(446.6) 20.2(18.5) 13.4(10.2) 2.1(1.7)	
13 月	せんべい	ごはん、牛乳、ホイコーロー、 さつまいの風味和え、くだもの	さつまいも、〇(給) 国産巨峰ゼ リー(鉄・Ca)、マヨネーズ、 油、片栗粉、砂糖、こま、米、◎ しょうゆせんべい	牛乳、豚肉(肩)、ハム、みみそ (赤色辛みそ)	キャベツ、グレープフルーツ、 きゅうり、にんじん、たけのこ (ゆで)、しめじ、しょうが	酒、しょうゆ	(給) 国産巨 峰ゼリー	351.3(441.4) 13.1(13.2) 15.6(12.9) 0.9(0.8)	
14 火	ビスケット	ごはん、けんちん煮、 マカロニサラダ、くだもの	さといも、〇クラッカー、マヨ ネーズ、マカロニ、砂糖、油、 米、◎ビスケット	〇牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロ ース)、ハム、チーズ、〇クリ ームチーズ	オレンジ、にんじん、だいこん、 〇みかん缶、りんご、ごぼ う、コーン(冷凍)、きゅうり	しょうゆ、酒、和風だし の素	牛乳 フルーツカ ナッペ	435.8(519.0) 17.2(16.9) 23.3(20.0) 1.9(1.6)	
15 水	せんべい	ごはん、肉じゃが、 ほうれんそうのおかかあえ、 くだもの	じゃがいも、〇(給) お米de 産かぼちゃマフィン、しちたき、 油、砂糖、米、◎しょうゆせんべ い	〇牛乳、豚肉(肩)、かつお節	バナナ、もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だし の素	牛乳 (給) お米de 産かぼちゃ マフィン	339.2(437.2) 13.9(14.1) 12.8(11.0) 1.0(0.9)	
16 木	ビスケット	ごはん、柳川風煮、 ゆでブロッコリー、くだもの	〇お好み焼き、マヨドし、〇 こま油、砂糖、米、◎ビス ケット	〇牛乳、鶏、豚肉(肩)、〇豚ひ き肉、〇チーズ、凍り豆腐、〇かつ お節	みかん、ブロッコリー、〇キャ ベツ、たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、ごぼう、〇あおのり	中濃ソース、酒、しょうゆ、め んつゆ・3倍濃縮、和風だし の素	牛乳 お好み焼き	407.4(479.6) 23.3(20.6) 20.9(17.5) 2.0(1.6)	
17 金	せんべい	ごはん、牛乳、さつまいもシチュー、 大根ツナサラダ、くだもの	さつまいも、〇ビスケット、油、 砂糖、米、◎しょうゆ せんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏も も肉、ツナ水煮	バナナ、だいこん、たまねぎ、に んじん、きゅうり、もやし、マ ッシュルーム缶、チンゲンサイ、 コーン(冷凍)	シチューミックスクリーム、しょ うゆ、酢	ヨーグルト ビスケット	421.3(506.1) 19.2(18.8) 14.0(11.8) 2.9(2.4)	
18 土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 さつまいの甘煮、くだもの	さつまいも、〇しょうゆせんべ い、油、砂糖、米、◎しょうゆ せんべい	牛乳、絹ごし豆腐、〇ヨーグル ト(加糖)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、え のきだけ	マーボー豆腐の素(レトルトパウ チ)、食塩	ヨーグルト せんべい	414.2(499.3) 18.1(18.0) 15.3(12.7) 1.3(1.1)	
20 月	ビスケット	ごはん、牛乳、タンドリーチキン、 ブロッコリーと大豆のサラダ、 くだもの	マヨネーズ、米、〇甘辛せんべ い、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏も も肉、ヨーグルト(無糖)、ゆで 大豆、ハム	バナナ、ブロッコリー、たまね ぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、食塩、カ レー粉	ヨーグルトか りんとう (未満児せんべ い)	345.3(435.0) 24.0(22.3) 14.9(11.9) 1.1(1.0)	
21 火	せんべい	ごはん、豆腐ハンバーグ、 もやしサラダ、くだもの	〇米、片栗粉、油、〇こま、こ ま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 ハム、〇さけ	もやし、バナナ、たまねぎ、きゅ うり、にんじん	中濃ソース、みりん、しょうゆ、 和風だし、食塩	牛乳 おにぎり (鮭コマ)	415.1(483.6) 19.0(17.9) 18.1(14.9) 1.1(0.9)	
22 水	ビスケット	ごはん、鶏肉のトマトソース煮、 ひじきの炒り煮、くだもの	〇(給) お米de産りんごのタ ルト、しちたき、油、砂糖、片栗 粉、米、◎ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、凍 り豆腐	バナナ、キャベツ、トマトビュ レ、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、しめじ、いんげん、ひ じき、パセリ、干しいたけ	ケチャップ、酒、しょうゆ、洋風 だし、和風だし、食塩	牛乳 (給) お米de 産りんごの タルト	381.0(479.8) 18.6(17.8) 15.5(14.0) 1.4(1.2)	
23 木	ビスケット	ごはん、白身魚フライ、 ほうれんそうのさつと煮、 くだもの	〇食パン、パン粉、油、小麦粉、 〇マーガリン、米、◎ビスケット	〇牛乳、かれい、油揚げ	ほうれんそう、みかん、〇いち じjam	中濃ソース、みりん、しょうゆ、 和風だし、食塩	牛乳 ジャムサンド	402.1(475.4) 24.2(22.1) 17.4(14.6) 1.6(1.3)	
24 金 行事食	せんべい	ツナコーンライス、からあげ(カレー 風味)、フライドポテト、クリームスープ、 野菜スティック、くだもの	米、じゃがいも、油、マヨドし、 片栗粉、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、牛乳、ツナ水 煮、みみそ(赤色辛みそ)	はくさい、バナナ、オレンジ、に んじん、だいこん、コーン(冷 凍)、きゅうり、ブロッコリー、 黄ピーマン、しめじ、しょうが	シチューミックスクリーム、しょ うゆ、ケチャップ、酒、カレ ー粉、食塩	牛乳 (給) クリス マスカップ デザート	574.5(502.5) 22.8(18.9) 21.5(17.9) 2.9(2.4)	
25 土	ビスケット	ごはん、牛乳、ハヤシライス、 ブロッコリーサラダ、くだもの	〇しょうゆせんべい、油、こま、 米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚肉 (肩)	ブロッコリー、たまねぎ、バナ ナ、ホールトマト缶詰、にんじ ん、しめじ、グリーンピース(冷 凍)	ハヤシルー、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	437.4(536.9) 19.8(19.6) 19.7(16.9) 2.7(2.3)	
27 月	せんべい	ごはん、牛乳、炒り卵あんかけ、 じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、 米、◎しょうゆせんべい	牛乳、卵、〇チーズ、ハム、ツナ 水煮	〇りんご濃縮果汁、バナナ、ピー マン、にんじん、たまねぎ、たけ のこ(ゆで)	しょうゆ、酒、和風だし、食 塩	りんごジュ ース チーズ	392.2(477.8) 19.2(19.0) 18.3(16.1) 1.9(1.7)	
28 火	ビスケット	ごはん、カレー、ツナあえ、 くだもの	じゃがいも、〇しょうゆせんべ い、油、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水 煮、ゆで大豆	りんご、たまねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり、コーン(冷 凍)、カットわかめ	カレールー、しょうゆ、酢	牛乳 せんべい	377.4(462.9) 16.2(15.8) 19.7(16.6) 2.3(1.9)	
29(水)			年 末 年 始 休 暇						
30(木)			年 末 年 始 休 暇						
31(金)			年 末 年 始 休 暇						

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

～～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～～