




日付	曜	乳幼児 昼食	0,1,2歳児	0~5歳児	主な材料			
		献立名	午前おやつ	午後おやつ	熱やかになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1		水	①きつねうどん ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①マンナ	①かやく軟飯 ⑥牛乳	うどん じゃが芋 米 油	油揚げ・牛乳 かまぼこ ベーコン・チーズ 鶏肉	長ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ・ごぼう 人参
2	16	木	①軟飯 ②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③鮭パン粉焼き ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①ジャムサンド ⑥牛乳	米・食パン 春雨・油 小麦粉・パン粉 イチゴジャム	鮭 牛乳 みそ 油揚げ	わかめ 人参 きゅうり きゃべつ
3	17	金	①カレーライス(軟飯) ②スープ(ほうれん草・椎茸) ④りんごのサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①揚げパン風 ⑥牛乳	米・カレールー じゃが芋 ロールパン 油	豚肉 油 牛乳	玉ねぎ・人参 ほうれん草・干しシタケ きゅうり・コーン キャベツ・りんご
4	18	土	①しょうゆラーメン ③じゃが芋のソテー ⑤フルーツ	①牛乳	①稲荷寿司(軟飯) ⑥牛乳	中華めん じゃが芋 油 ゴマ油	豚肉 ベーコン 牛乳 油揚げ	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・玉ねぎ
6	20	月	①豚丼(軟飯) ②みそけんちん汁 ④チョレギサラダ ⑤フルーツ	①カレービスケット、	①ホットケーキ ⑥牛乳	米・しらたき こんにゃく・油 マーガリン・ごま油 ホットケーキミックス	豚肉 みそ・卵 豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参 ごぼう・大根・のり 万能ねぎ・キャベツ きゅうり・トマト
7	21	火	①軟飯②みそ汁(さつまいも・しめじ) ③ぶりの照り焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①牛乳	①お好み焼き ⑥牛乳	米・さつまいも 小麦粉 油 ごま油	ぶり・ハム 豚肉・牛乳 みそ かつお節	しめじ・チンゲン菜 人参・もやし 生しいたけ・キャベツ あおさ
8	22	水	①麻婆豆腐丼(軟飯) ②中華スープ(えのき・長ねぎ) ④花野菜サラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①チーストースト ⑥牛乳	米・片栗粉 ごま油・油 小麦粉・食パン	豆腐・豚肉 みそ・牛乳 チーズ ベーコン	長ねぎ・たけのこ 人参・干し椎茸 えのき・コーン カリフラワー・ブロッコリー
9	23	木	①ハムコーンサンド ②オーロラシチュー ④海鮮サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①山菜おこわ (軟飯) ⑥牛乳	食パン・米・油 もち米・つきこん エッグクアマヨネーズ じゃが芋・ごま油	ハム・えび 牛乳 ホワイトソース 鶏肉	コーン・人参 玉ねぎ・キャベツ きゅうり・わかめ 山菜
10	24	金	①軟飯 ②清汁(かぶ・わかめ) ③鶏肉のマーマレード焼き ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①マフィン 24日はココアプリン ⑥牛乳	米・油 ママーレードジャム マフィンの素 エッグクアマヨネーズ	鶏肉 牛乳 24日ホイップクリーム	かぶ・わかめ 青海苔・ひじき 人参・きゅうり レタス24日寒天
11	25	土	①五目にゅうめん ③ウインナーソテー ⑤フルーツ	①牛乳	①かやくおにぎり (軟飯) ⑥牛乳	そうめん・米 ごま油	豚肉 ウインナー 牛乳 鶏肉	人参・生しいたけ 白菜・もやし・キャベツ 玉ねぎ・ピーマン ごぼう・みつば
13	27	月	①軟飯 ②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③鯖のおろしかけ ④切干大根の炒り煮 ⑤フルーツ	①カレービスケット、	①さつまいもむしぼん ⑥牛乳	米・片栗粉 むしぼんミックス 油・つきこん さつまいも	鯖 みそ 牛乳 焼きちくわ	玉ねぎ・しめじ 切干大根・人参 大根おろし・いんげん
14	28	火	①わかめ軟飯②みそ汁(大根・みつば) ③擬製豆腐 ④キャベツのごまマヨ和え ⑤フルーツ	①牛乳	①ハムのスパゲティ ⑥牛乳	米・ごま エッグクアマヨネーズ スパゲティ 油	豆腐・卵 豚肉・みそ 焼きちくわ ハム・牛乳	大根・みつば・小松菜 人参・ひじき・のり いんげん・キャベツ きゅうり・玉ねぎ

★ クリスマス会 ★

15		水	①クロワッサン ①ナポリタン ②コーンスープ ③鶏照り焼き ④クリスマスサラダ ⑤フルーツポンチ	①牛乳	①クリスマスケーキ ⑥牛乳	クロワッサン・片栗粉 スパゲティ 油・バター じゃが芋・小麦粉	牛乳 鶏肉・ベーコン 卵 生クリーム	玉ねぎ・人参・りんご ピーマン・いちご・コーン きゅうり・トマト・桃缶 ブロッコリー・みかん缶
----	-------------------------------------------------------------------------------------	---	-----------------------------------------------------------	-----	----------------------	------------------------------------------	-----------------------------	----------------------------------------------------------

材料の割合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

令和3年12月完了軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食	夕食	主な材料		
		献立名		熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	15	水	①蒸しパン ②みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) ③豆腐のケチャップ煮 ④もやしとコーンの炒め⑤フルーツ	さつま芋・米 ホットケーキミックス 油・カレー粉	豚肉 みそ 豆腐	玉ねぎ・人参・万能ねぎ チンゲン菜・ピーマン もやし・コーン
2	16	木	①ゆかりおにぎり (軟飯) ②清まし汁 (そうめん・ねぎ) ③鯖のみそ煮④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	米 油 そうめん	鯖 みそ	長ねぎ 人参・ゆかり ほうれん草
3	17	金	①菜飯おにぎり (軟飯) ②みそ汁 (白菜・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④ナムル ⑤フルーツ	米・ごま 油 ごま油	豚肉 みそ	白菜・わかめ・人参 大根・いんげん もやし・胡瓜・菜めし
4	18	土	①蒸しパン ②みそ汁 (南瓜・玉ねぎ) ③カレイのごま焼き ④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス ごま	しらす・みそ かつお節 カレイ	南瓜・玉ねぎ 胡瓜・人参 もやし
6	20	月	①しらすおにぎり (軟飯) ②清まし汁 (麩・みつば) ③蒸し鶏のごまだれがけ ④もやしの炒め物 ⑤フルーツ	米・麩 ごま ごま油	鶏肉 しらす干し 花かつお	みつば・もやし にら・玉ねぎ
7	21	火	①ゆかりおにぎり (軟飯) ②みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉と青菜の炒め⑤フルーツ ④いんげんと白菜の胡麻和え	油・ごま 米 じゃが芋	豚肉 みそ	人参・チンゲン菜 玉ねぎ・いんげん 白菜・ゆかり
8	22	水	①蒸しパン ②清まし汁 (キャベツ・人参) ③鯖のごま焼き ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま・ごま油 片栗粉・蒸しパンミックス	鯖	キャベツ・人参 ピーマン
9	23	木	①ごましおおにぎり (軟飯) ②みそ汁 (なめこ・わかめ) ③鯖の竜田焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	米・ごま 油・マカロニ 片栗粉・エッグケア	鯖 みそ	なめこ・わかめ 胡瓜・人参 キャベツ
10	24	金	①蒸しパン ②みそ汁 (わかめ・長ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮 ④大根の和え物 ⑤フルーツ	うどん・油 さつま芋 むしぼんミックス	豚肉	人参・大根 白菜・万葱 もやし
11	25	土	①菜めしおにぎり (軟飯) ②みそ汁 (わかめ・長ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮 ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 油	高野豆腐 豚肉 みそ	わかめ・長ねぎ 白菜・人参・玉ねぎ 大根・胡瓜・菜めし
13	27	月	①わかめおにぎり (軟飯) ②みそ汁 (麩・わかめ) ③鶏肉の胡麻味噌焼き ④チンゲン菜和え物⑤フルーツ	米・麩 油 ごま	鶏肉	わかめ・人参 チンゲン菜・もやし
14	28	火	①焼きうどん ②清まし汁 (豆腐・わかめ) ④さつま芋そぼろあん ⑤フルーツ	うどん・油 さつま芋 片栗粉	豚肉 鶏肉・豆腐	人参・白菜 わかめ 長ねぎ

日付	曜	午前食		午後食	
1	水	①煮込みうどん(人参・ほうれん草・豚挽肉) ③じゃが芋の鶏挽肉そぼろ煮 ④胡瓜ときゃべつの和え物	①3倍粥 ②みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ)	③豆腐と人参・ひじき煮 ④もやしと胡瓜のごま煮	
2	木	①3倍粥 ②みそ汁(大根・人参) ③鮭の蒸し魚あんかけ ④キャバツと小松菜のごま和え	①3倍粥 ②すまし汁(ほうれん草わかめ)	③豚挽肉と白菜・人参煮 ④さつま芋の茶巾	
3	金	①3倍粥 ②すまし汁(キャバツと人参) ③豚挽肉・人参・じゃが芋の炒め煮 ④ほうれん草と人参のソテー	①3倍粥 ②みそ汁(大根・人参)	③鮭とキャバツ・人参のちゃんちゃん焼き ④かぼちゃのゴマ煮	
4	土	①にゅうめん(人参・もやし・鶏ささみ肉) ③豚挽肉・じゃが芋・人参煮 ④胡瓜ときゃべつのきなこ和え	①3倍粥 ②みそ汁(豆腐・人参)	③ひじきと大根と鶏挽肉の煮物 ④もやしと胡瓜のごま和え	
6	月	①3倍粥 ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③大根と豚挽肉炒め煮 ④きゃべつと人参煮	①3倍粥 ②すまし汁(もやし・トマト)	③鱈と白菜のゴマ煮 ④かぼちゃのソテー	
7	火	①3倍粥 ②すまし汁(ほうれん草・豆腐) ③かれいのごま照り焼き ④ひじき・人参・もやし和え	①3倍粥 ②みそ汁(もやし・大根)	③豚挽肉と小松菜・人参煮 ④じゃが芋と人参煮	
8	水	①3倍粥 ②みそ汁(大根・人参) ③豚挽肉ともやし炒め ④トマトと胡瓜と玉ねぎの和え物	①3倍粥 ②すまし汁(白菜・人参)	③豆腐と玉ねぎ・人参の炒め煮 ④ひじきともやし和え	
9	木	①3倍粥 ②すまし汁(小松菜・もやし) ③鶏挽と玉ねぎの団子青海苔煮 ④胡瓜と人参のきなこ和え	①3倍粥 ②みそ汁(かぼちゃ)	③じゃが芋と鶏ささみ肉煮 ④ほうれん草と人参のソテー	
10	金	①3倍粥 ②すまし汁(じゃが芋・人参) 鶏ささみ肉と玉ねぎ・かぼちゃ煮 ④人参ときゃべつの味噌和え	①3倍粥 ②みそ汁(さつま芋と玉ねぎ)	③かれいの大根おろし煮魚 ④人参ときゃべつ炒め	
11	土	①にゅうめん(キャバツ・人参) ③豆腐とひじき・人参の炒り豆腐 ④大根きゅうりの和え物	①3倍粥 ②みそ汁(白菜・かぼちゃ)	③鮭のゴマ焼き ④じゃが芋のきんぴら煮	
13	月	①3倍粥 ②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③たらと人参・白菜煮 ④人参とほうれん草和え	①3倍粥 ②すまし汁(白菜・トマト)	③豚ひき肉と豆腐と人参煮 ④大根と胡瓜の和え物	
14	火	①3倍粥 ②みそ汁(大根・人参) ③カレーの大根おろし煮 ④小松菜と人参の炒め煮	①3倍粥 ②すまし汁(玉ねぎと小松菜)	③鶏ささみ肉のあんさつま芋ごま味噌焼き ④かぼちゃともやし煮	
15	水	①3倍粥 ②すまし汁(小松菜・トマト) ③鶏挽肉と玉ねぎのハンバーグ風 ④スパゲティ・人参・胡瓜の和え物	①3倍粥 ②みそ汁(玉葱・さつま芋)	③豆腐と豚挽肉と人参の団子 ④もやしとトマト和え	