食育基本法は食卓基本法!みんなで取り組もう！！

食事は，朝・昼・夕，主食・主菜・副菜，赤・黄・緑！

2021年 12月の献立表

栄養素＼区分	食事摂取自標 乳　児	幼　児
熱　量(kcal)	460	600
蛋白質(g)	16	21
脂　肪(g)	13	17
カルシウム(mg)	220	290

日	曜日	昼食 主食	昼食 乳幼児	使用材料３色食品表 赤 〈血・肉・骨・歯のもと〉	黄 〈力や体温のもと〉	緑 〈体の調子を整える〉	朝おやつ 乳児	3時おやつ 乳幼児
1	水	ご飯	鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮・大根サラダ ごぼうの味噌汁	鶏もも・高野豆腐・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・するめ・油揚げ	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)	大根・人参・ コーン・パセリ(乾)・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ・ｶｯﾄ ごぼう	豆乳	牛乳 ・するめ 炊きこみおにぎり
2	木	麦ご飯	鮭の西京焼き 磯ポテト・胡瓜とコーンのサラダ しめじのお吸い物	サケ・白みそ・青のり粉・ロースハム ｽﾗｲｽ(ｱﾚﾙｹﾞ ﾌﾘｰ)・かつお節・無調整 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	押麦・米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・片栗粉・きび砂糖	きゅうり・人参・キャベツ・コーン・しめじ・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳 ・おしゃぶり昆布 豆乳もち
3	金	ご飯	ミートローフ 煮豆・青菜のツナ和え 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・おから・無調整 豆乳・うずら豆・ツナ缶・ｶｯﾄわかめ・中みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・薄力粉・サラダ油	玉ねぎ・れんこん・小松菜・人参・白菜・葉ねぎ・バナナ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 ・バナナ 南瓜クッキー
4	土	うどん	けんちんうどん さつま芋のレモン煮・ブロッコリーの胡麻和え おにぎり	豚もも・木綿豆腐・かつお節・ツナ缶・無調整 豆乳・牛乳・ひじき・大豆水煮	米・ゆでうどん・サラダ油・里芋・さつま芋・きび砂糖・いりごま・薄力粉	ｶｯﾄ ごぼう・人参・大根・葉ねぎ・レモン・ブロッコリー・りんご	豆乳	牛乳 ・りんご 岩石揚げ
6	月	ご飯	白身魚のかりん揚げ 煮豆・白菜のおかか和え キャベツの味噌汁	めんたい・白花豆・茎わかめ・ちくわ・かつお節・ｶｯﾄわかめ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・さつま芋	白菜・人参・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳 ・いりこ 焼いも
7	火	ご飯	豚肉の生姜焼き れんこん煮・もやしと胡瓜のナムル えのきの味噌汁	豚もも・茎わかめ・塩昆布・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・きび砂糖・ごま油・パイシート	玉ねぎ・おろししょうが・れんこん・太もやし・人参・きゅうり・えのき茸・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 ・オレンジ ねじりパイ
8	水	食パン	クリームシチュー トマト・さつま芋サラダ	鶏もも)・無調整 豆乳・牛乳・するめ・ロツナ缶	食パン・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・米・いりごま	玉ねぎ・人参・グリンピース・トマト・きゅうり・ コーン	豆乳	牛乳 するめ ツナおにぎり
9	木	麦ご飯	さわらのカレームニエル ひじき煮・キャベツのゆかり和え 大根の味噌汁	サワラ・ひじき・油揚げ・茎わかめ・ｶｯﾄわかめ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	押麦・米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・黒砂糖	人参・干し椎茸・ グリンピース・キャベツ・大根・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 ・バナナ 黒糖蒸しパン
10	金	ご飯	鶏肉のゴマ焼き 煮豆・青菜のお浸し 玉ねぎの味噌汁	鶏もも・金時豆・かつお節・油揚げ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・いりごま(黒)・いりごま(白)・きび砂糖・じゃが芋・サラダ油	小松菜・人参・しめじ・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳 ・おしゃぶり昆布 フライドポテト
11	土	お弁当の日					豆乳	牛乳 ・ せんべい
13	月	ご飯	カレイの煮つけ 昆布煮・キャベツのじゃこ和え えのきの味噌汁	カレイ・昆布巻き・釜揚げシラス・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・きび砂糖・ごま油・パイシート	おろししょうが・キャベツ・人参・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳 ・いりこ アップルパイ
14	火	ご飯	豆腐とツナの和風ハンバーグ 煮豆・もやしの中華和え 白菜の味噌汁	木綿豆腐・ツナ缶・うずら豆・ ちくわ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・片栗粉・きび砂糖・いりごま(白)・米粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・おろしにんにく・太もやし・人参・きゅうり・白菜・葉ねぎ・りんご・かぼちゃ	豆乳	牛乳 ・りんご 南瓜のボーロ
15	水	ご飯	ポークチャップ 蒸しさつま芋・切干大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	豚もも・油揚げ・ｶｯﾄわかめ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・するめ・鶏ミンチ・刻みのり	米・きび砂糖・さつま芋	玉ねぎ・おろしにんにく・ピーマン・切干大根・人参・干し椎茸・ グリンピース・葉ねぎ・おろししょうが	豆乳	牛乳 ・するめ そぼろおにぎり
16	木	麦ご飯	鶏肉のから揚げ 高野豆腐煮・青菜のごまマヨ和え ごぼうの味噌汁	鶏もも・高野豆腐・ちくわ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・木綿豆腐	米・押麦・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・マヨネーズ(卵不使用)・米粉	おろししょうが・おろしにんにく・小松菜・人参・しめじ・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳 ・おしゃぶり昆布 豆腐のパンケーキ
17	金	ご飯	鮭の塩焼き 煮豆・白菜とりんごのサラダ キャベツの味噌汁	サケ・金時豆・ロースハム ｽﾗｲｽ(ｱﾚﾙｹﾞ ﾌﾘｰ)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・上新粉・薄力粉・サラダ油	白菜・きゅうり・りんご・レモン ポッカ 100%・キャベツ・葉ねぎ・オレンジ・クリームコーン	豆乳	牛乳 ・オレンジ チュロス
18	土	スパゲティ	ミートスパゲティ 南瓜煮・ブロッコリーの和え物 おにぎり	鶏ミンチ・合挽きミンチ・かつお節・ちくわ・ワカメご飯の素・無調整 豆乳・牛乳	スパゲティ・きび砂糖・米・薄力粉・さつま芋・サラダ油	玉ねぎ・ピーマン・トマトホール・おろしにんにく・パセリ(乾)・かぼちゃ・ブロッコリー・人参・バナナ・りんご	豆乳	牛乳 ・バナナ ビスコッティ
20	月	ご飯	たらのマヨネーズ焼き 煮豆・キャベツの昆布和え 白菜の味噌汁	タラ・白花豆(乾)・茎わかめ・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・薄力粉・イチゴジャム・サラダ油	玉ねぎ・レモン ポッカ 100%・キャベツ・人参・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳 ・いりこ スコーン
21	火	ご飯	筑前煮 ミニトマト・白菜の胡麻和え 玉ねぎの味噌汁	鶏もも・ｶｯﾄわかめ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・おつゆ麸	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・ミニトマト・白菜・きゅうり・玉ねぎ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳 ・りんご 麸のラスク
22	水	ロールパン	南瓜入りポークカレー 蒸し人参・スパゲティサラダ	豚もも・ロースハム ｽﾗｲｽ(ｱﾚﾙｹﾞ ｿﾌﾘｰ)・無調整 豆乳・牛乳・するめ・ひじき・油揚げ	バターロール・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・米	おろしにんにく・かぼちゃ・玉ねぎ・冷 グリンピース・人参・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳 ・するめ ひじきおにぎり
23	木	麦ご飯	さわらの味噌マヨ焼き 煮豆・れんこんサラダ 大根のお吸い物	サワラ・白みそ・中みそ・うずら豆・ツナ缶・ｶｯﾄわかめ・かつお節・無調整 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	押)・米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・いりごま(白)・いりごま(黒)・サラダ油	れんこん・人参・きゅうり・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳 ・おしゃぶり昆布 胡麻クッキー
24	金	炊き込みピラフ	フライドチキン 人参のオレンジ煮・グラタン オニオンスープ	ツナ缶・鶏手羽元・無調整 豆乳・ベーコン ｽﾗｲｽ・牛乳・豆乳生ｸﾘｰﾑ(乳不使用)	米・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・上新粉・米粉パン・米粉・ココアパウダー・上白糖	人参・ コーン・パセリ(乾)・おろしにんにく・おろししょうが・オレンジジュース 100%・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ブロッコリー・玉ねぎ・干し椎茸・いちご	豆乳	牛乳 ・いちご クリスマスケーキ
25	土	お弁当の日					豆乳	牛乳 ・ せんべい
27	月	ご飯	たらのバーベキュー焼き 昆布煮・白菜の胡麻酢和え 大根の味噌汁	タラ・昆布巻き・ ちくわ ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・さつま芋・いりごま(黒)	おろししょうが・おろしにんにく・レモン ポッカ 100%・玉ねぎ・りんご・パセリ(乾)・白菜・人参・しめじ・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳 ・いりこ 大学芋
28	火	ご飯	豚肉のネギみそ焼き 煮豆・青菜の海苔和え しめじのお吸い物	豚もも・中みそ・金時豆(乾)・刻みのり・無調整 豆乳・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・米粉・片栗粉・ココアパウダー・コーンフレーク	白ネギ・小松菜・人参・白菜・しめじ・大根・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 ・バナナ ざくざくココアクッキー

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
※昼食の汁もののだしには、かつお昆布だしといりこだしを使用しています。

社会福祉法人 みどり会
みどりの森ようこう保育園