

乳児(ひよこ・あひる・あかぐし) 2歳 (もも・き・あおぐし)

# 献立表 12 がつ

22日は冬至メニューになります。

24日はクリスマス特別メニューになります。

今年も残すところあと1か月となり、朝夕は特に寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすかったり、インフルエンザなどのウィルスも流行する季節です。体を温めてくれる食材を食べて、身体の内側から予防していきましょう。

	日 13・27	火 14・28	水 1・15・29	木 2・16・30	金 3・17・31	土 4・18
献立	和風ハンバーグ 根菜サラダ すまし汁	おでん キャベツと水菜の 中華風サラダ くだもの	とんかつ 小松菜と油あげの おなか菜のみ すまし汁	かぼちゃのグラタン ミネストローネ	ぶりの照り焼き 七かり大根煮 豚汁	まいたけと豚バラの 肉うどん 水菜としらすの おみたし
材料	ごはん 乳幼 合挽きミンチ 30 40 豆腐 30 40 五ねぎ 10 15 しめじ 4 5 えのき 4 5 みかば 4 5 パン粉 1 2 パン粉 5 6 (塩、酒、しょうゆ、 オリーブ、片栗粉) れんこん 15 20 ごぼう 15 20 人参 5 7 シチケン 5 7 ひじき 0.7 1 (マヨネーズ、塩) 大根 15 20 人参 5 7 ねぎ 0.7 1 (しょうゆ、オリーブ、酒、塩)	ごはん 乳幼 鶏肉 35 50 卵 20 30 大根 50 70 人参 15 20 板こんにゃく 15 20 厚あげ 20 30 (酒、オリーブ、砂糖、しょうゆ) キャベツ 20 30 水菜 15 20 人参 5 7 わかめ 0.3 0.4 (酢、しょうゆ、砂糖、 塩、ゴマ油) りんご、みかん など	ごはん 乳幼 豚ヒレ肉 35 50 小麦粉 5 6 パン粉 7 10 (塩、油) 小松菜 30 40 油あげ 3 4 人参 4 5 花かつお (しょうゆ) ごぼう 8 10 人参 6 8 しめじ 4 5 えのき 4 5 まっば 1 2 (しょうゆ、オリーブ、酒、塩)	パン 乳幼 合挽きミンチ 25 35 かぼちゃ 40 60 五ねぎ 15 20 マッシュルーム 8 10 ほうれん草 10 15 バター 3 4.5 小麦粉 5 6.8 牛乳 3 4 スキムミルク 1 1.5 チーズ 8 10 (塩) キャベツ 5 7 人参 8 10 五ねぎ 8 10 セロリ 3 4 コーン 4 5 水煮大豆 8 10 トマト水煮 8 10 (コンソメ、塩)	ごはん 乳幼 ぶり 40 60 (酒、オリーブ、しょうゆ、 砂糖、片栗粉) 七かり大根 5 7 人参 3 4 油あげ 3 5 水煮大豆 7 10 (しょうゆ、オリーブ、酒、 塩、砂糖、油) 豚肉 10 15 白菜 15 20 人参 5 7 ごぼう 4 6 里芋 15 20 板こんにゃく 4 6 ねぎ 0.7 1 (味噌)	ごはん 乳幼 うどん 40 60 豚バラ肉 25 35 まいたけ 3 5 人参 5 7 ねぎ 0.7 1 (昆布、酒、オリーブ、 砂糖、塩、しょうゆ) 水菜 30 40 えのき 6 8 しらすし 1 3 人参 1 3 花かつお (しょうゆ)
おやつ	食パン ロメロンパン、 食パン、バター、 小麦粉、きび砂糖	あんかけ肉うどん、お茶 (うどん、昆布、酒、オリーブ、 しょうゆ、濃口しょうゆ、 砂糖、塩、牛肉、ねぎ、 片栗粉)	いそべもちもち、牛乳 (白玉粉、米粉、香のり、 塩、油、水、砂糖、 しょうゆ、焼のり)	おにぎり、お茶 (米、昆布、塩、大根葉、 ひじき、ちりめんししこ、 梅干、ゴマ油 など)	蒸しパン、3日牛乳 170 お茶 (小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖、シロ、りんご、 抹茶、ココア など)	おせんべい など お茶
献立	筑前煮 ほうれん草の梅肉和え みそ汁	あたたか鍋 くだもの	たらの西京焼き (8日)小松菜とささぎの 和え物 (22日)かぼちゃのいしこ煮 すまし汁	豆と大根の ココロカレー れんこんときこの マリネ	メンチカツ かぼちゃサラダ コンソメスープ	八宝菜 春雨サラダ
材料	ごはん 乳幼 鶏肉 30 40 ごぼう 15 20 れんこん 20 25 人参 15 20 板こんにゃく 10 15 絹さや 3 4 (しょうゆ、酒、オリーブ、 砂糖) ほうれん草 30 40 人参 4 5 えのき 4 5 梅干 0.7 1 花かつお (しょうゆ) さつま芋 20 30 五ねぎ 15 20 ねぎ 0.7 1 (味噌)	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 白菜 20 30 水菜 18 25 かぶ 15 20 人参 15 20 まいたけ 6 8 白ねぎ 8 10 油あげ 4 6 マロニー 8 10 大根 15 20 (酒、オリーブ、塩、 しょうゆ、砂糖) 柿、みかん など	ごはん 乳幼 魚骨 40 60 (白味噌、砂糖、 オリーブ、酒) (8日)小松菜 30 40 ささぎ 10 15 人参 3 5 ゴマ 0.7 1 (酢、しょうゆ、砂糖) (22日)かぼちゃ 35 55 小豆 4 5 (砂糖、塩、酒、 オリーブ、しょうゆ) 豆腐 20 30 人参 4 6 しめじ 10 15 五ねぎ 1 2 まっば 1 2 (酒、オリーブ、しょうゆ、塩)	ごはん 乳幼 牛肉 30 40 大根 30 40 水煮大豆 8 10 レンズ豆 3 4 コーン 8 10 五ねぎ 25 35 人参 10 15 バター 3 4.5 小麦粉 6 8 カレー粉 0.2 0.35 ヨーグルト 3 4 スキムミルク 1 1.5 チーズ 1 2 (ケチャップ、黒砂糖、塩) れんこん 25 35 しめじ 7 10 えのき 7 10 スプラウト 3 5 (酢、砂糖、塩、オリーブ油)	ごはん 乳幼 合挽きミンチ 35 50 キャベツ 10 15 五ねぎ 15 20 小麦粉 4 6 パン粉 4 6 豆乳 2 3 (塩) かぼちゃ 40 55 りんご 4 5 レーズン 2 3 五ねぎ 7 10 (マヨネーズ、塩) 人参 4 5 かぶ 10 15 かぶの葉 4 5 しめじ 4 6 (コンソメ、塩)	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 白菜 25 35 人参 6 8 しめじ 6 8 もやし 15 20 片栗粉 3 5 (鶏がらスープ、塩、 しょうゆ、ゴマ油、酒) 春雨 5 7.5 水菜 5 7 人参 4 5 黄パプリカ 4 5 (酢、砂糖、塩)
おやつ	たこせん、お茶 (たこせん、お好みソース、 マヨネーズ、天かす、香のり、 粉かつお)	かぼちゃとあんじゆ、 牛乳 (かぼちゃ、米粉、 砂糖)	クレープ、牛乳 (小麦粉、砂糖、バター、 牛乳、生クリーム、シロ、 バナナ、おかん、桃、 など)	ホットドッグ、お茶 (フランスパンロール、 ウイニー、キャベツ、 塩、ケチャップ)	米粉ショートブレッド、牛乳 (米粉、片栗粉、きな粉、 塩、サラダ油、豆乳、 メープルシロップ)	ビスケット など お茶

☆味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。