



第一保育所 12月の献立



日	曜日	午前おやつ		昼食献立		午後おやつ		主な食材	kcal	塩分	
		離乳	乳児	離乳	乳児	離乳	フルーチェ				
1	月	ハイハイン	ぱりんこ	ごはん、ふりかけ、煮魚、春雨サラダ、味噌汁	ベビーダノン	フルーチェ	米//ふりかけ//赤魚//春雨、プロッコリー、人参、錦糸卵、マヨネーズ//里芋、油揚げ、葱//フルーチェの素、牛乳	牛乳	484	1.8	
2	火	ひじきせんべい	かっぱえびせん	ごはん、すき焼き風煮、胡瓜とわかめの酢の物、かきたま汁	野菜スナック	雪の宿	米//牛肉、白菜、玉葱、人参、葱、焼き豆腐、糸こんにゃく//胡瓜、キャベツ、わかめ、みかん缶//卵・小松菜、人参	牛乳	506	1.7	
3	水	おこめせんべい	カルシウムせんべい	菜飯、みそおでん、人参サラダ、吸物	じゃが芋煮	じゃが芋餅	米、菜飯の素//大根、竹輪、さつま揚げ、里芋//人参、いんげん、もやし、ツナ、ドレッシング//豆腐、えのき、みつば//じゃが芋	牛乳	493	2.1	
4	木	魚せんべい	おさつスナック	五目うどん、花野菜サラダ、フルーツ	魚スナック	ハッピーターン	うどん、鶏肉、大根、人参、干しいたけ、葱//プロッコリー、カリフラワー、かにかま、ドレッシング//みかん	牛乳	427	1.8	
5	金	ハイハイン野菜	さやえんどうスナック	野菜たっぷりカレー、フライドポテト、フルーツヨーグルト	バナナ	バームクーヘン	米、豚肉、玉葱、人参、南瓜、ピーマン、カレー粉//フライドポテト//パイン缶、みかん缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	532	1.6	
6	土	おかし	おかし	チャーハン、ジャーマンポテト、スープ	おかし	おかし	米、卵、葱、なると//ワインナー、じゃが芋、プロッコリー//わかめ、人参、コーン	牛乳	492	1.5	
8	月	ハイハイン	星たべよ	ごはん、エビマヨネーズ、ほうれん草ツナ和え、わかめスープ	ベビーダノン	ぶどう寒天	米//えびフリッター、プロッコリー、マヨネーズ、ケチャップ//ほうれん草、人参、ツナ//わかめ、玉葱、葱//ぶどうジュース、寒天	牛乳	507	1.1	
9	火	ひじきせんべい	かにチップ	カレーライス、ごぼうサラダ、フルーツ	野菜スナック	ムーンライトクッキー	うどん、豚肉、油揚げ、玉葱、人参、カレー粉//ごぼう、人参、胡瓜、コーン、ごま、マヨネーズ//黄桃缶	牛乳	487	2.0	
10	水	おこめせんべい	白い風船	ひじきそぼろごはん、いんげんのごま和え、吸物	さつま芋煮	麩ラスク	米、鶏ミンチ、ひじき、玉葱、人参、コーン、グリンピース//いんげん、人参、竹輪、ごま//えのき、なると、みつば//麩、マーガリン（植物性）	牛乳	496	1.6	
11	木	魚せんべい	サッポロポテト	ごはん、豆腐ハンバーグケチャップソース、さつま芋サラダ、味噌汁	ひじきせんべい	マリー ビスケット	米//豆腐ハンバーグ、ケチャップ//さつま芋、りんご、マヨネーズ//切干大根、人参、ほうれん草	牛乳	543	1.7	
12	金	ハイハイン野菜	ハーベスト	ハヤシライス、ミモザサラダ、フルーツ	南瓜煮	きなこ蒸しパン	米、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、グリンピース、ハヤシの素//プロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//オレンジ//ホットケーキミックス、きな粉	牛乳	524	1.6	
13	土	おかし	おかし	お好み焼き、さつま芋煮、スープ	おかし	おかし	キャベツ、葱、豚肉、卵、小麦粉、お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のり//さつま芋//玉葱、人参、わかめ	牛乳	385	1.0	
15	月	ハイハイン	ぱりんこ	ごはん、サーモンフライ、コールスローサラダ、味噌汁	バナナ	カルビス寒天	米//サーモンフライ//キャベツ、人参、コーン、マヨネーズ、レモン果汁//小松菜、里芋、油揚げ//カルビス、寒天	牛乳	473	1.4	
16	火	ひじきせんべい	かっぱえびせん	カレーライス、大根サラダ、フルーツヨーグルト	魚スナック	雪の宿	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//大根、人参、いんげん、コーン、ツナ、ドレッシング//パイン缶、みかん缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	535	1.4	
17	水	おこめせんべい	カルシウムせんべい	木の葉丼、マカロニサラダ、味噌汁	ベビーダノン	プリン	米、卵、玉葱、人参、なると、油揚げ、みつば//マカロニ、ミックスベジタブル、マヨネーズ//白菜、わかめ、葱//プリンの素、牛乳、ケーキソロップ	牛乳	488	1.5	
18	木	魚せんべい	おさつスナック	チキンライス、れんこんチップ、りんごサラダ、コンソメスープ	りんご煮	クリスマスおやつ	米、鶏肉、玉葱、人参、グリンピース、ケチャップ//れんこん//キャベツ、人参、胡瓜、りんご、マヨネーズ//玉葱、しめじ、パセリ//ロールケーキ、ホイップクリーム、フルーツ	牛乳	551	1.5	
19	金	ハイハイン野菜	さやえんどうスナック	焼きそば、ワインナーとポテトソテー、スープ	ひじきせんべい	ハッピーターン	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//ワインナー、じゃが芋//玉葱、人参、青梗菜	牛乳	517	2.0	
20	土	おかし	おかし	にゅうめん、かき揚げ、プロッコリーのおかか和え	おかし	おかし	そうめん、わかめ、人参、葱//玉葱、人参、竹輪、天ぷら粉//プロッコリー、人参、コーン、かつお節	牛乳	425	2.0	
冬至	22	月	ハイハイン	星たべよ	ひじきごはん、南瓜煮、ほうれん草しらす和え、吸物	魚スナック	マリー ビスケット	米、ひじき、ツナ、人参、油揚げ//南瓜//ほうれん草、人参、しらす//麩、わかめ、葱	牛乳	483	1.5
	23	火	ひじきせんべい	かにチップ	パン、クリームシチュー、プロッコリーソテー、フルーツ	野菜スナック	ぼたぼた焼き	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリンピース、シチューの素、牛乳//プロッコリー、コーン、人参//黄桃缶、みかん缶	牛乳	550	2.4
24	水	おこめせんべい	白い風船	ごはん、麻婆豆腐、ナムル、中華スープ	ハイハイン野菜	ココナッツサブレ	米//豆腐、豚ミンチ、葱、玉葱、しいたけ//もやし、人参、小松菜、ささみ//わかめ、人参、葱	牛乳	509	1.1	
25	木	魚せんべい	サッポロポテト	ゆかりごはん、鶏肉の唐揚げ、春雨サラダ、かきたま汁	りんご煮	りんごきんとん	米、ゆかり//鶏肉//春雨、胡瓜、人参、コーン、ハム、マヨネーズ//卵、玉葱、チンゲン菜//りんご、さつま芋、レモン果汁	牛乳	553	1.1	
26	金	ハイハイン野菜	ハーベスト	ちゃんぽん麺、ミートボール、フルーツ	魚せんべい	ムーンライトクッキー	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、なると//肉団子、ケチャップ//黄桃缶、パイン缶	牛乳	470	2.2	
27	土	おかし	おかし	わかめうどん、ツナサラダ、フルーツ	おかし	おかし	うどん、わかめ、鶏肉、玉葱、人参//プロッコリー、人参、ツナ、ドレッシング//みかん缶	牛乳	409	1.8	

・離乳については、個々に合わせた材料・調理方法に変更して提供いたします。

・材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。

☆ホットケーキミックスは卵・乳なしのものを使っています。

☆マヨネーズは特定原材料7品目、カレーは28品目 未使用のもので提供しています。

