




日付		曜	午前食	午後食
1	15	火	①3倍菜めし粥 ②味噌汁(大根・みつば) ③鶏肉・ネギの揚げ豆腐風 ④きゃべつと人参の胡麻和え	①3倍粥 ②味噌汁(玉葱・さつまい) ③豆腐と人参・ピーマン煮 ④もやしとコーン煮
2		水	①煮込みうどん(人参・ほうれん草・鶏肉) ③じゃが芋のそぼろ煮 ④胡瓜ときゃべつの和え物	①3倍粥 ②清汁(豆腐・わかめ) ③豚肉と白菜・人参煮 ④さつまいのそぼろあん
3	17	木	①3倍粥 ②味噌汁(わかめ・豆腐) ③鮭の蒸し魚あなかかけ ④きゃべつ・人参・コーンの和え物	①3倍粥 ②清汁(そうめん・葱) ③鶏肉の味噌煮 ④ほうれん草と人参の和え物
4	18	金	①3倍粥 ②味噌汁(あさつき・玉葱) ③豚肉・じゃが芋・人参煮 ④胡瓜とコーンきゃべつ和え	①3倍粥 ②味噌汁(白菜・わかめ) ③大根と鶏肉の煮物 ④もやしときゅうりのナムル風
5	19	土	①にゅうめん(人参・もやし・鶏肉) ③大根と豚肉炒め ④きゃべつ・いんげん煮	①3倍粥 ②味噌汁(南瓜・玉葱) ③カレーのゴマ焼き ④さつまいの胡麻煮
7	21	月	①3倍粥 ②味噌汁(さつまい・玉葱) ③かれいの照り焼き ④チンゲン菜・人参・もやし和え	①3倍粥 ②味噌汁(もやし・麩) ③豚肉と小松菜・人参煮 ④いんげんと白菜煮
8	22	火	①3倍粥 ②味噌汁(大根・人参・あさつき) ③豚肉ともやし炒め ④トマトと胡瓜サラダ	①お焼き風(お好み焼きの具) ②清汁(麩・みつば) ③鶏肉団子煮 ④人参ともやし炒め
9	23	水	①3倍粥 ②清汁(かぶ・わかめ) ③鶏ひき肉団子青海苔煮 ④胡瓜と人参のサラダ	①煮込みうどん(大根・人参・白菜) ③じゃが芋とひき肉煮 ④いんげんと人参煮
10	24	木	①3倍粥 ②じゃが芋と人参・玉ねぎのポトフ ③鶏肉とコーン煮肉団子 ④人参ときゃべつの味噌和え	①3倍粥おじや ②味噌汁(豆腐・麩) ③カレーの煮魚 ④人参ときゃべつ炒め
11	25	金	①3倍粥 ②清汁(ねぎ・わかめ) ③豆腐と葱・人参の炒り豆腐 ④きゃべつときゅうりの和え	①3倍粥 ②清汁(きゃべつ・人参) ③鮭のゴマ焼き ④じゃが芋のきんぴらの煮
12	26	土	①にゅうめん(キャベツ・みつば・人参) ③大豆とひき肉・白菜煮 ④人参とほうれん草和え	①3倍粥 ②味噌汁(葱・わかめ) ③豆腐と白菜の人参煮 ④大根の和え物
14	28	月	①3倍粥 ②味噌汁(じゃが芋・玉葱) ③カレーのおろし煮 ④チンゲン菜と人参の炒め煮	①3倍粥 ②味噌汁(麩・わかめ) ③ささみあんのさつまいごま味噌焼き ④チンゲン菜ともやし和え
16		水	①3倍粥 ②コーンのスープ ③鶏肉のハンバーグ ④じゃが芋と人参胡瓜のサラダ	①3倍粥 ②味噌汁(玉葱・さつまい) ③豆腐と人参・ピーマン煮 ④もやしとコーン煮



日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	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	火	①ビスケット	①若布軟飯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ハムのスパゲティ ⑥牛乳	米・ごま油・エッグケア スパゲティ	豆腐・卵 豚肉・みそ 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
2		水	①牛乳	①きつねうどん ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①非常食五日御飯（軟飯） ⑥牛乳	うどん・米 じゃが芋・油 ごま	油揚げ・牛乳 かまぼこ ベーコン・チーズ ちりめん	ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ
3	17	木	①マンナ	①軟飯 ②みそ汁（油揚げ・わかめ） ③鮭のパン粉焼き ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①チーズトースト ⑥牛乳	米・食パン スパゲティ エッグケア・ツナ 小麦粉・パン粉・油	鮭・油揚げ 牛乳・ベーコン みそ チーズ	わかめ・キャベツ 人参・きゅうり コーン
4	18	金	①牛乳	①カレーライス（軟飯） ②みそ汁（なめこ・万葱） ④りんごのサラダ ⑤フルーツ	①揚げパン風 ⑥牛乳	米・カレールウ じゃが芋 ロールパン	豚肉 油 牛乳 みそ	玉ねぎ・人参 なめこ・万葱 きゅうり・コーン キャベツ・りんご
5	19	土	①牛乳	①しょうゆラーメン ③じゃが芋のソテー ⑤フルーツ	①大学芋風 ⑥牛乳	中華めん さつま芋 じゃが芋・油 ごま・ごま油	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・玉ねぎ
7	21	月	①マンナ	①軟飯②みそ汁（さつま芋・しめじ） ③ぶりの照り焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①ホットケーキ ⑥牛乳	米・さつま芋 ホットケーキミックス 油・マーガリン ごま油	ぶり・ハム 卵・牛乳 みそ	しめじ・チンゲン菜 人参・もやし 生しいたけ
8	22	火	⑥牛乳	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お好み焼き ⑥牛乳	米・しらたき こんにゃく 油・ごま油 小麦粉	豚肉・豆腐 みそ かつお節 牛乳	玉ねぎ・人参 大根 万葱・キャベツ・のり きゅうり・トマト・もやし
9	23	水	①クラッカー	①軟飯 ②清汁（かぶ・わかめ） ③青のり鶏肉焼き ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	①ココア蒸しパン ⑥牛乳	米・小麦粉 ココア・バター 片栗粉・油・ごま エッグケア	鶏肉 牛乳	かぶ・わかめ 青海苔・ひじき 人参・きゅうり・レタス
10	24	木	⑥牛乳	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山菜おこわ（軟飯） ⑥牛乳	食パン・米 もち米・油 エッグケア じゃが芋・つきこん	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
11	25	金	⑥牛乳	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ブルーベリーマフィン 25日クリスマスマフィン ⑥牛乳	米・片栗粉 ごま油・油 マフィンの素	豆腐・豚肉 みそ・牛乳	長ねぎ・筍 人参・コーン えのき カリフラワー・ブロッコリー
12	26	土	⑥牛乳	①五目にゅうめん ③大豆とウィンナーソテー ⑤フルーツ	①かやくおにぎり（軟飯） ⑥牛乳	そうめん・米 ごま油	大豆 ウィンナー 豚肉・牛乳 鶏肉	人参・白菜 もやし・しいたけ みつば ほうれん草
14	28	月	①牛乳	①軟飯 ②みそ汁（玉葱・しめじ） ③鯖のおろしかけ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①さつま芋むしばん ⑥牛乳	米・片栗粉 むしばんミックス 油 さつま芋	鯖 みそ 牛乳	玉ねぎ・しめじ チンゲン菜 大根おろし 人参・きゃべつ

★ クリスマス会 ★

16		水	⑥牛乳	①クロワッサン①ナポリタン ②コーンスープ ④クリスマスサラダ ③鶏のてりやき ⑤オレンジゼリー	①クリスマスケーキ ⑤牛乳	クロワッサン・小麦粉 パン粉・スパゲティ 油・バター じゃが芋	牛乳・豆腐 鶏肉・ベーコン 豚肉 生クリーム・卵	玉葱・人参・きゃべつ ピーマン・いちご・コーン 胡瓜・トマト ブロッコリー・ミカン缶
----	---	---	-----	---	------------------	--	-----------------------------------	---

令和2年12月軽食・夕食献立表 (完了)

8

日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児	
		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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
1	15	火	①焼きうどん ④さつま芋そぼろあん ⑤フルーツ	①焼きうどん ②清汁(豆腐・わかめ) ④さつま芋 ⑤フルーツ	乾うどん・油 さつま芋 片栗粉	豚肉 鶏肉・豆腐 かつお節	人参・白菜 玉ねぎ・わかめ 長ねぎ	430kcal 16.2g 13.4g
2	16	水	①蒸しパン 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	①軟飯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・ねぎ チンゲン菜・ピーマン・にんにく もやし・コーン・生姜	510kcal 14.9g 8.6g
3	17	木	①ゆかりおにぎり(軟飯) ③鯖のみそ煮④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①軟飯 ②清汁(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・ほうれん草 人参	419kcal 16.1g 9.3g
4	18	金	①菜飯おにぎり(軟飯) ③大根と豚肉の煮物 ④ナムル ⑤フルーツ	①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	651kcal 19.3g 24.1g
5	19	土	①蒸しパン ③カレイのごま焼き ④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	①軟飯 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 むしぼんミックス 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	409kcal 20.6g 6.2g
7	21	月	①しらすおにぎり(軟飯) 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	①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 しらす干し かつおぶし	人参・チンゲン菜 玉ねぎ・いんげん 白菜	501kcal 20.8g 11.2g
8	22	火	①ゆかりおにぎり(軟飯) ③蒸し鶏のごまだれがけ ④もやしの炒め物 ⑤フルーツ	①軟飯 ②清汁(板麩・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・板麩 ごま・ごま油	鶏肉	みつば・もやし 人参・玉ねぎ ゆかり	470kcal 18.4g 9.4g
9	23	水	①蒸しパン ③ふかし芋 ⑤フルーツ	①五目うどん ③ふかし芋 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・あさつき もやし	0kcal 12.5g 8.6g
10	24	木	①ごましおおにぎり(軟飯) ②みそ汁(なめこ・わかめ) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ごましお軟飯 ③鯖の竜田焼き ②みそ汁(なめこ・わかめ) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	米・黒ごま 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	547kcal 17.4g 16.1g
11	25	金	①蒸しパン ③鮭の胡麻焼き ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ	①軟飯②清汁(キャベツ・人参) ③鮭の胡麻焼き ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ	米・ごま・片栗粉 油・じゃが芋 ホットケーキミックス	鮭 みそ	キャベツ ピーマン 人参	457kcal 15.3g 11.7g
12	26	土	①菜めしおにぎり(軟飯) ③高野豆腐の炒り煮④大根の和え物 ⑤フルーツ	①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	452kcal 14.4g 8.1g
14	28	月	①わかめおにぎり(軟飯) ③鶏肉の胡麻味噌焼き ④チンゲン菜和え物⑤フルーツ	①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	491kcal 16.9g 12.9g