

# 給食献立表

2021年12月

常盤ころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	水	ぶどうパン 肉団子スープ ポテトサラダ 牛乳	牛乳 じゃこおにぎり オレンジ	ぶどうパン、じゃが芋、 米、マヨネーズ、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、豚挽、鶏挽、 しらす、卵、かつお節	オレンジ、人参、玉葱、 キャベツ、しめじ、胡瓜、 長葱、にら
2・16	木	御飯 ぶりの照り焼き きんぴられんこん 味噌汁(白菜・玉葱・万能葱)	牛乳 クイックブレッド りんご	米、小麦粉、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、ぶり、卵、味噌、 バター、ハム、ごま、 粉チーズ	蓮根、りんご、白菜、 玉葱、人参、万能葱、 コーン缶
3・17	金	五目うどん 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 五平餅 みかん	干麺、里芋、米、砂糖、 片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、 鶏挽、味噌	みかん、人参、青梗菜、 長葱、玉葱、いんげん、 干椎茸
4・18	土	御飯 豚肉のアップルソース焼き 野菜ソテー 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 カルテツほうれん草ドーナツ とっとちゃんせんべい バナナ	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、味噌	バナナ、南瓜、小松菜、 玉葱、りんご、人参
6・20	月	御飯 厚揚げの中華そぼろ煮 塩昆布和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 メープルトースト オレンジ	米、じゃが芋、食パン、 メープルシロップ、 片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚挽、 味噌、バター	ブロッコリー、玉葱、 オレンジ、人参、長葱、 にら、塩昆布
7・21	火	わかめ御飯 鯖の塩焼き 白菜のあんかけ 味噌汁(大根・人参・えのきたけ)	牛乳 大学芋 グレープフルーツ	さつま芋、米、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、鯖、味噌、ちくわ、 黒ごま	白菜、大根、人参、 グレープフルーツ、 水菜、えのきたけ
8・22	水	ナポリタン 和えもの 野菜スープ (ウインナー・かぶ・葉・人参)	牛乳 きつねおにぎり みかん	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ハム、ツナ缶、 ウインナー、油揚げ	みかん、もやし、人参、 青梗菜、かぶ、玉葱、 かぶ・葉、ピーマン、 マッシュルーム缶
9・23	木	御飯 かじきのごまチーズピカタ 南瓜のバター煮 味噌汁(キャベツ・長葱)	牛乳 ココアケーキ バナナ	米、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、卵、ごま、 バター、味噌、粉チーズ	南瓜、バナナ、長葱、 キャベツ、干ぶどう
10	金	ロールパン・ヨーグルト 鶏の唐揚げ 野菜サラダ 野菜スープ(白菜・玉葱)	牛乳 ビスケットケーキ りんご	ロールパン、油、 片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、 生クリーム	レタス、りんご、白菜、 玉葱、人参、みかん缶、 コーン缶、胡瓜
11・25	土	ドライカレー 紅白煮 野菜スープ (青梗菜・人参)	牛乳 はっぱなせんべい ウエハースミルククリーム味 バナナ	米、じゃが芋、小麦粉、 砂糖	牛乳、豚挽、バター	バナナ、大根、玉葱、 人参、青梗菜、ピーマン
13・27	月	御飯 鶏肉のみそ焼き 五目豆 すまし汁(小松菜・長葱・人参)	牛乳 マカロニきな粉 グレープフルーツ	米、マカロニ、 こんにゃく、砂糖	牛乳、鶏肉、大豆水煮、 豚肉、きな粉、味噌、 鶏肉	人参、小松菜、牛蒡、 長葱、昆布、 グレープフルーツ
14・28	火	御飯 鮭の梅焼き 煮浸し さつま汁(さつま芋・人参・大根・長葱)	牛乳 スノーマンクッキー ミニのりすけ バナナ	米、さつま芋、砂糖、	牛乳、鮭、味噌	バナナ、ほうれん草、 もやし、人参、大根、 長葱、梅干
24	金	ロールパン・サンドイッチ 鶏の唐揚げ・ポテトフライ 野菜サラダ・ふわふわスープ マカロニグラタン(3・4・5歳児のみ)	牛乳 ビスケットケーキ りんご	ロールパン、食パン、 油、片栗粉、パン粉、 小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、 ベーコン、生クリーム、 粉チーズ	レタス、りんご、白菜、 人参、玉葱、みかん缶、 いちご、胡瓜、コーン缶、 ブルーベリージャム
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	589kcal	鉄	2.7mg
			たんぱく質	23.8g	カルシウム	307mg
			脂質	19.5g	ビタミンC	40mg
			塩分	2.6g	食物繊維	5.2g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 後期食・完了期食

2021年12月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1・15	水	パンがゆ・食パン 肉団子スープ 温野菜	豚挽、鶏挽、卵、長葱、 人参、玉葱、キャベツ じゃが芋、人参、玉葱	全粥・軟飯 しらす炒め ナムル風煮浸し 味噌汁	かつお節 しらす、人参、玉葱、にら 青梗菜、人参 麩、人参、玉葱	じゃこおにぎり 味噌汁	米、しらす、人参、 長葱、にら、かつお節、 油、砂糖、醤油 麩、人参、玉葱
2・16	木	全粥・軟飯 煮魚 南瓜のきんぴら 味噌汁	たら 南瓜、人参、ごま 白菜、玉葱	パンがゆ・食パン オムレツ さつま芋のレモン煮 野菜スープ	ケチャップ 卵、人参、玉葱、牛乳 さつま芋、レモン汁 ブロッコリー、玉葱	クイックブレッド 野菜スープ	小麦粉、砂糖、玉葱、塩、 牛乳、バター、粉チーズ、 卵、ベーキングパウダー ブロッコリー、玉葱
3・17	金	煮込みうどん 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、青梗菜 鶏挽、里芋、人参 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 かじきのとろみ煮 みそ炒め すまし汁	かじき 茄子、人参、玉葱 かぶ、葉、人参	五平餅 すまし汁	米、砂糖、みりん、 味噌、片栗粉 かぶ、葉、人参
4・18	土	全粥・軟飯 豚のアップルソース煮 野菜ソテー 味噌汁	豚挽、りんご 小松菜、人参、玉葱 南瓜、玉葱	全粥・軟飯 煮奴 おかか和え 味噌汁	豆腐 キャベツ、人参、かつお節 冬瓜、玉葱	軟飯 煮奴 おかか和え	豆腐 キャベツ、人参、かつお節
6・20	月	全粥・軟飯 豆腐のそぼろ煮 ゆかり和え 味噌汁	にら 豆腐、豚挽、人参、玉葱、 ブロッコリー、人参、ゆかり じゃが芋、玉葱	パンがゆ・食パン ツナのトマト煮 南瓜のチーズ蒸し 野菜スープ	ツナ、人参、玉葱、トマト 南瓜、チーズ 青梗菜、人参、カリフラワー	メープルトースト 野菜スープ	食パン、バター、 メープルシロップ 青梗菜、人参、 カリフラワー
7・21	火	全粥・軟飯 鮭の塩焼き 白菜のあんかけ 味噌汁	鮭 白菜、人参 大根、人参	全粥・軟飯 つくね焼き さつま芋の味噌炒め すまし汁	鶏挽、玉葱 さつま芋 ほうれん草、キャベツ、人参	大学芋 すまし汁	さつま芋、油、 砂糖、醤油、黒ごま ほうれん草、人参、 キャベツ
8・22	水	煮込みうどん 和えもの かぶの煮物	うどん、豚挽、ピーマン、 人参、玉葱、ケチャップ ツナ、青梗菜、人参 かぶ、葉、人参	全粥・軟飯 たらのさつぱり煮 冬瓜の土佐煮 味噌汁	たら 冬瓜、人参、かつお節 茄子、人参、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ごま塩 茄子、人参、玉葱
9・23	木	全粥・軟飯 魚のごまチーズピカタ 南瓜のバター煮 味噌汁	ごま、粉チーズ かじき、小麦粉、卵、 南瓜、バター キャベツ、玉葱	全粥・軟飯 豚の旨煮 青のり和え 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、大根 小松菜、人参、青のり 里芋、人参	全粥・軟飯 豚の旨煮 青のり和え	豚挽、人参、玉葱、大根 小松菜、人参、青のり
10	金	パンがゆ・食パン 鶏のつくね煮 野菜サラダ 野菜スープ	鶏挽 カリフラワー、人参 白菜、玉葱	煮込みうどん 豆腐ステーキ 野菜ソテー	うどん、人参、 玉葱、キャベツ 豆腐、小麦粉 ブロッコリー、人参、玉葱	ビスケットケーキ すまし汁	ビスケット、牛乳 人参、玉葱、キャベツ
11・25	土	全粥・軟飯 豚のケチャップ煮 紅白煮 野菜スープ	じゃが芋、ケチャップ 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、 大根、人参 青梗菜、玉葱	鮭がゆ ごま和え 味噌汁 フルーツ	米、鮭、人参、玉葱 ほうれん草、人参、ごま 南瓜、人参 バナナ	鮭おにぎり 味噌汁 フルーツ	米、鮭、人参、 玉葱、塩、醤油 南瓜、人参 バナナ
13・27	月	全粥・軟飯 鶏の味噌煮 茄子の煮物 すまし汁	鶏挽 茄子、人参 小松菜、人参、玉葱	全粥・軟飯・味噌汁 たらのムニエル チーズ和え	じゃが芋、人参、玉葱 たら、小麦粉 キャベツ、カリフラワー、 人参、粉チーズ	マカロニきな粉 味噌汁	マカロニ、砂糖、 塩、きな粉 じゃが芋、人参、玉葱
14・28	火	全粥・軟飯 煮魚 煮浸し さつま汁	鮭 ほうれん草、人参 人参、大根、さつま芋	煮込みうどん 味噌バーグ スティック人参・フルーツ	うどん、人参、玉葱、 白菜、ピーマン 豚挽、玉葱 人参 ・ バナナ	煮込みうどん スティック人参 フルーツ	うどん、人参、玉葱、 白菜、ピーマン 人参 バナナ
24	金	パンがゆ・食パン 鶏のつくね煮 野菜サラダ ふわふわスープ	鶏挽 カリフラワー、人参 人参、玉葱、白菜、卵、粉チーズ	煮込みうどん 豆腐ステーキ 野菜ソテー	うどん、人参、 玉葱、キャベツ 豆腐、小麦粉 ブロッコリー、人参、玉葱	ビスケットケーキ すまし汁	ビスケット、牛乳 人参、玉葱、キャベツ

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 初期食・中期食

2021年12月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食 I	午前 初期食 II	午前 中期食 I・II		午後 中期食 I・II	
1・15	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 豆腐のスープ煮 じゃが芋のマッシュ	豆腐、人参、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ しらすのやわらか煮 煮浸し	しらす、人参、玉葱、だし 青菜、だし、味噌
2・16	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 白菜つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 煮魚 クタクタ煮	たら、だし 人参、玉葱、白菜、 南瓜、だし、味噌	パンがゆ 煮奴 野菜の煮物	豆腐、だし、醤油 人参、ブロッコリー、 玉葱、さつま芋、だし
3・17	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 青菜つぶし	煮込みうどん 里芋の煮物 ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、醤油 里芋、だし、塩 プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮魚 野菜の味噌煮	鮭、だし、醤油 人参、玉葱、茄子、 かぶ、だし、味噌
4・18	土		つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・しらす 南瓜つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 豆腐のやわらか煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 南瓜、だし、醤油 小松菜、だし、味噌	七倍がゆ とりそぼろ 冬瓜の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 キャベツ、だし、塩 冬瓜、だし
6・20	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 ブロッコリーつぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ そぼろの野菜煮 煮物	鶏挽、人参、じゃが芋、 だし、味噌 ブロッコリー、玉葱、だし	パンがゆ 豆腐の煮物 トマト煮	豆腐、人参、玉葱、 南瓜、だし、醤油 カリフラワー、トマト、だし
7・21	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 白菜つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜の旨煮	鮭、だし 人参、玉葱、白菜、 じゃが芋、だし、醤油	七倍がゆ 鶏の味噌煮 さつま芋のマッシュ	鶏挽、人参、キャベツ、 ほうれん草、だし、味噌 さつま芋、だし
8・22	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト かぶペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし かぶつぶし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、 かぶ、だし、醤油 豆腐、だし、醤油	七倍がゆ 魚のクタクタ煮 茄子の煮物	たら、人参、冬瓜、 だし、塩 茄子、玉葱、だし、味噌
9・23	木	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・白身魚 南瓜つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ しらすのトロトロ煮 南瓜のマッシュ	しらす、人参、玉葱、 キャベツ、だし、味噌 南瓜、だし	七倍がゆ 鶏の旨煮 煮浸し	鶏挽、大根、里芋、 だし、醤油 小松菜、人参、だし
10	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト カリフラワーペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし カリフラワーつぶし	パンがゆ そぼろ煮 野菜あんかけ	鶏挽、だし、塩 人参、玉葱、カリフラワー、 白菜、だし、醤油	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、ブロッコリー、 玉葱、キャベツ、だし、醤油 豆腐、だし、味噌
11・25	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 大根つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 豆腐のおろし煮 紅白煮	豆腐、大根、だし、醤油 じゃが芋、人参、だし	七倍がゆ 煮魚 煮浸し	鮭、人参、玉葱、 南瓜、だし、味噌 ほうれん草、だし、醤油
13・27	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 鶏の味噌煮 トロトロ煮	鶏挽、人参、玉葱、 小松菜、だし、味噌 茄子、だし、醤油	七倍がゆ 豆腐のトロトロ煮 煮物	豆腐、玉葱、キャベツ、 じゃが芋、だし、醤油 カリフラワー、人参、だし
14・28	火	つぶしがゆ・野菜スープ 大根ペースト さつま芋ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 大根つぶし・白身魚 さつま芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 鮭の旨煮 煮浸し	鮭、玉葱、大根、 さつま芋、だし、塩 ほうれん草、人参、だし、味噌	煮込みうどん そぼろ煮	うどん、人参、玉葱、 白菜、だし、醤油 鶏挽、だし
24	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト カリフラワーペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし カリフラワーつぶし	パンがゆ そぼろ煮 野菜あんかけ	鶏挽、だし、塩 人参、玉葱、カリフラワー、 白菜、だし、醤油	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、ブロッコリー、 玉葱、キャベツ、だし、醤油 豆腐、だし、味噌

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 軽食献立表

2021年12月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・15 水	焼きそば	焼きそば麺、油	ベーコン	人参、玉葱、 青梗菜、もやし	中濃ソース
2・16 木	おにぎり(ゆかり)	米			
3・17 金	トースト	食パン		りんごジャム	
6・20 月	おにぎり	米	ウインナー	人参、玉葱	コンソメ、食塩
7・21 火	サンドイッチ	ロールパン		ブルーベリージャム	
8・22 水	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 メープルシロップ	豆乳		
9・23 木	ツナトースト	食パン、マヨドレ	ツナ缶		
10・24 金	おにぎり(たらこ)	米	たらこ		食塩
13・27 月	焼きおにぎり	米、砂糖	ごま		醤油
14・28 火	豆乳クリームサンド	食パン、 砂糖、片栗粉	豆乳		

※材料の都合により献立が変更になることがあります。