

2024年 12月 献立表 完了食



社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター

日曜日	朝のおやつ	献立名(昼食)	おやつ(3時)	延長(6時)	赤色	黄色	緑色	栄養価
					体をつくる たんぱく質源	熱や力になる エネルギー源	体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	エネルギー、たんぱく質、脂質 カルシウム、鉄
1金	ラムネ牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ	ピザトースト 牛乳	黒糖ちんすこう	ロースハム 牛肉 牛乳 ウインナーセージ ピザ用チーズ	サラダ油 マカロニ マヨドレ 砂糖 米 食パン	キャベツ きゅうり グリンピース トマトホール缶 オレンジ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 ピーマン スイートコーン	595kcal,19.3g,24.8g 248mg,1.2mg
2土	クッキー	ロコモコ丼 コンソメスープ パナナ	せんべい ドーナツ		ハンバーグ 錦糸卵	米 砂糖	トマト パナナ ほうれん草 人参 白菜 スイートコーン	448kcal,0.10.8g,10.4g 49mg,1.4mg
4月	ラムネ牛乳	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ寒天	牛乳	せんべい クッキー	ロースハム 牛乳 鶏肉 粉寒天 ミニフィッシュ ヨーグルト	ロールパン 砂糖 サラダ油 じゃが芋	カリフラワー グリンピース ブロッコリー みかん缶 玉ねぎ 人参 スイートコーン	476kcal,22.6g,18.6g 422mg,1.4mg
5火	せんべい牛乳	豚こぼろ丼 切干大根の煮物 具だくさんみそ汁	さつま芋のおやき 牛乳	バナナ	うすあげ 焼き竹輪 豚肉 牛乳 木綿豆腐	かたくり粉 砂糖 米 サラダ油 さつま芋	きぬさや ささがきごぼう なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ 切り干し大根	511kcal,17.8g,18g 264mg,1.5mg
6水	ラムネ牛乳	ごはん さわらのみそ焼き 野菜きんぴら すまし汁	梅とレーズンのケーキ 牛乳	せんべい ミニゼリー	さわら 焼き竹輪 牛乳 卵	米 ごま油 サラダ油 つきこんやく 砂糖 白ごま いちごジャム 小麦粉	ささがきごぼう しいたけ ピーマン れんこん 人参 青ねぎ 大根 南瓜 干しぶどう	518kcal,20.2g,16.5g 240mg,1.4mg
7木	ゼリー牛乳	きつねうどん 小松菜のおかか和え りんご	鮭おにぎり 牛乳	ポテトフライ	うすあげ 花かつお 赤かまぼこ カットわかめ 鮭 牛乳	うどん 砂糖 米	りんご 小松菜 人参 青ねぎ 太もやし	385kcal,15.6g,9.9g 256mg,1.4mg
8金	ラムネ牛乳	麦ご飯 里芋のみそ煮 胡瓜とカニカマの酢の物 すまし汁	せんべい みかん 牛乳	ポップコーン(塩)	かに風味かまぼこ 豚肉 カットわかめ 牛乳	おおむぎ サラダ油 砂糖 板こんにやく 米 里芋	きぬさや きゅうり ほうれん草 ほんしめじ 人参 大根 みかん	415kcal,15.3g,11.2g 237mg,1mg
9土	せんべい	焼きそば もやしナムル みそ汁 カップゼリー	せんべい パイ		あおりの カットわかめ 花かつお 焼き竹輪 赤かまぼこ 豚肉	グレーゼリー ごま油 サラダ油 じゃが芋 砂糖 中華めん	キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし	474kcal,13.2g,15.1g 49mg,2.8mg
11月	ラムネ牛乳	ごはん 柳川風煮 青梗菜のごま酢和え みそ汁	豆乳ドーナツ 牛乳	バナナ	うすあげ 牛肉 焼き豆腐 卵 牛乳 豆乳	米 さつま芋 サラダ油 砂糖 白ごま ホットケーキミックス 白絞油	えのきたけ キャベツ ささがきごぼう テンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ	515kcal,19.3g,18g 281mg,1.8mg
12火	せんべい牛乳	ごはん さばの煮付け 高野豆腐の卵とじ 豚汁	プリン 牛乳	ジャムパン	うすあげ さば 高野豆腐 豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 里芋	いんげん 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 土生姜 白菜	560kcal,25.1g,24.7g 286mg,1.6mg
13水	ラムネ牛乳	チャーハン 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	じゃこ しおかりんとう 牛乳	ココアちんすこう	カットわかめ ロースハム 豚ミンチ ミニフィッシュ 牛乳	ごま油 サラダ油 はるさめ 砂糖 白ごま 米 さつま芋	キャベツ きゅうり オレンジ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし スイートコーン	490kcal,17.7g,14g 308mg,1.6mg
14木	ゼリー牛乳	ごはん 白身魚のフライ じゃこぴー みそ汁	鬼まんじゅう 牛乳	せんべい クッキー	カットわかめ ちりめんじゃこ ホキ 絹ごし豆腐 牛乳	米 かたくり粉 ごま油 ハン粉 砂糖 小麦粉 白絞油 さつま芋 サラダ油	トマト ピーマン ブロッコリー ほんしめじ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	491kcal,22.6g,12.5g 282mg,1.7mg
15金	ラムネ牛乳	煮込みうどん ひじき大豆煮 バナナ	おかかおにぎり 牛乳	黒ごま蒸しパン	うすあげ ひじき 鶏肉 焼き竹輪 大豆水煮 花かつお 牛乳	うどん 砂糖 板こんにやく 米	いんげん キャベツ パナナ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	404kcal,17.1g,9.1g 258mg,2.4mg
16土	クッキー	ミーツバゲティ ごぼうサラダ コンソメスープ	せんべい クッキー		サラダチーズ ロースハム 合挽ミンチ	サラダ油 スパゲティ バター マヨドレ 砂糖 小麦粉 白ごま	きゅうり ごぼう ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 スイートコーン	400kcal,5.1g,12.7g 100mg,1.7mg
18月	ラムネ牛乳	ごはん 豆腐と豚肉の炒め物 肉焼売 みそ汁	マカロニきなこ 牛乳	りんごゼリー	うすあげ 絹ごし豆腐 焼売 豚肉 きな粉 牛乳	米 かたくり粉 砂糖 マカロニ	テンゲン菜 なす 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	480kcal,22.5g,14.3g 272mg,2.1mg
19火	せんべい牛乳	魚のピラフ 大根サラダ 春雨スープ みかん	小倉サンド 牛乳	ふかし芋	からすがれい ベーコン 焼き竹輪 ゆであずき 牛乳	かたくり粉 サラダ油 バター はるさめ マヨドレ 砂糖 米 食パン	きゅうり にはら ピーマン みかん レタス 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 大根	508kcal,21.2g,12.7g 226mg,1mg
20水	ラムネ牛乳	カレーライス 大豆サラダ フルーツヨーグルト	チキンナゲット 牛乳	キャロット蒸しパン	ヨーグルト 牛肉 大豆水煮 チキンナゲット 牛乳	サラダ油 じゃが芋 マヨドレ 砂糖 米 白絞油	きゅうり パナナ みかん缶 りんご 黄桃缶 玉ねぎ 人参 スイートコーン	604kcal,21g,23.1g 262mg,3.2mg
21木	ゼリー牛乳	ごはん 豚肉の焼肉風 南瓜のベーコン炒め みそ汁	クッキー せんべい 牛乳	バナナ	うすあげ ベーコン 豚肉 牛乳	米 サラダ油 バター 砂糖 里芋	いんげん エリンギ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 南瓜	502kcal,17.6g,18.3g 227mg,1.1mg
22金	ラムネ牛乳	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 白菜のサラダ マカロニスープ	豆乳ココアプリン 牛乳	ドーナツ	ウインナーセージ ピザ用チーズ 鶏肉 ゼラチン 牛乳 豆乳	米 サラダ油 じゃが芋 マカロニ マヨドレ 砂糖 小麦粉	きゅうり パセリ ブロッコリー 干しぶどう 玉ねぎ 人参 白菜 スイートコーン	498kcal,22.8g,17.6g 263mg,1.8mg
23土	せんべい	牛丼 もやしの和え物 みそ汁 オレンジ	せんべい パイ		うすあげ 牛肉 焼き竹輪	かたくり粉 サラダ油 砂糖 系こんにやく 米	きゅうり オレンジ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 南瓜	506kcal,15.2g,12.1g 41mg,1.5mg
25月	ラムネ牛乳	ふりかけ飯 煮込みハンバーグ ツナボテサラダ ミルクスープ りんごジュース	ロールケーキ 湯えホイップいちご 牛乳	バナナ	ツナフレーク 牛乳 鶏レバー 合挽ミンチ 牛乳	かたくり粉 サラダ油 じゃが芋 ハン粉 マヨドレ 砂糖 米 ロールケーキ ホイップクリーム	アップルジュース きゅうり トマト ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 スイートコーン いちご	600kcal,20.9g,23.5g 395mg,2.5mg
26火	せんべい牛乳	鶏そぼろ丼 スティック野菜 みそ汁 黄桃缶	お好み焼き 牛乳	せんべい ミニゼリー	鶏ミンチ 卵 牛乳 あおりの 豚肉	ごま油 ミートドレッシング サラダ油 砂糖 米 小麦粉 揚げ玉	いんげん おろししょうが ごぼう 黄桃缶 小松菜 人参 大根 南瓜 キャベツ 青ねぎ	529kcal,20g,16.7g 246mg,2mg
27水	ラムネ牛乳	焼きうどん ささみサラダ すまし汁	抹茶ちんすこう 牛乳	お麩ラスク	あおりの 花かつお 鶏ささみ 赤かまぼこ 豚肉 牛乳	うどん サラダ油 てまり粉 マヨドレ 砂糖 白ごま ラード 小麦粉	えのきたけ キャベツ きゅうり みつば レタス 玉ねぎ 人参	493kcal,17.4g,23.8g 221mg,0.9mg
28木	ゼリー牛乳	豆腐のあんかけ丼 ほうれん草のおかか和え 豚汁	きなこおにぎり 牛乳	せんべい クッキー	花かつお 牛肉 絹ごし豆腐 豚肉 きな粉 牛乳	かたくり粉 砂糖 米 里芋	テンゲン菜 ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	496kcal,19.7g,11.5g 248mg,2.5mg

☆朝のおやつは変更することがあります。

☆栄養価は完了食の朝のおやつと昼食とおやつ(3時)の表記です。

★ ※このマークの日はアレルギーとなりやすい食材を除いた献立日です。

ジャパンメディカルフード
栄養士 作成

