

☆12月予定献立表☆

社会福祉法人 あおは福祉会 瀬川保青園

日付	献立		からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	体の調子をとと のえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	給食	3時					
14 (月)	納豆又アミナ井 里芋と舞茸のすまし汁	☆ざつまいもと 大豆のココロコ あげ 牛乳	【納豆→納豆汁】鶏ひき肉 【木綿豆腐→すまし汁】昆 布だし用かつお節だし 用/【大豆→ココロコあげ】 牛乳・敬	五分搥米・三温糖かた り粉・里芋・ざつまいも、 白ごま・なたね油	人参れんこん・玉ねぎ・青ね ぎにんにく・まいたけ・みつ ば	酒・濃口しょうゆ・薄 口しょうゆ・塩	565kcal 23.9g 21.3g 0.8g
28 (月)	完了食以上お弁当	芋けんび 季節の果物 牛乳	牛乳・敬		季節の果物(みかん予定)	芋けんび	123kcal 5.3g 5.8g 0.2g
1・15 (火)	五分搥米ごはん 鶏肉の照り焼き 春菊のごまマヨあえ きのこのすまし汁	五平もち 牛乳	鶏もも肉・かつお節・かつお かめ昆布だし用・かつお 節だし用・牛乳・敬	五分搥米・三温糖・マヨ シ(卵・大豆なし)・白ご ま・黒ごま・白米	しゆんぎく・人参・大根・ほう れんそう・えのきたけ・まい たけ	濃口しょうゆ・酒・純 米酒・みりん(本みり ん)だし(かつお・昆 布)だし(昆布)だし (煮干し)・ごうじみそ ・ペーキングパウダ	568kcal 22.7g 20.3g 1.8g
2・16 (水)	五分搥米ごはん 鯖の塩焼き 小松菜のごま和え 白菜としめじのみそ汁	りんご・ピーズ ごの煮し(パ ン)	【豚もも肉→たれ焼き】ひ じき(干し)・【大豆→煮物】 焼き竹輪(卵なし)/牛乳・ 敬	五分搥米・菜ごんにゃく 三温糖/【小麦粉→蒸し パン】・なたね油	生薬にんにく・人参・小松 菜・れんこん・はくさい・しめじ /りんご・ピーズ	濃口しょうゆ・酒・純 米酒・みりん(本みり ん)だし(かつお・昆 布)だし(昆布)だし (煮干し)・ごうじみそ ・ペーキングパウダ	662kcal 25.9g 24.5g 2.1g
3・17 (木)	五分搥米ごはん 鯖の塩焼き 小松菜のごま和え 水菜と豆腐のみそ汁	スイートポテト トースト 牛乳	さばちりめんじゃこ【木綿 豆腐→みそ汁】/【豆乳 トースト】/牛乳・敬	白米・メーグイン・里芋・三 温糖・かた(り)粉・【マカ ロニ→きんごマカロニ】 【無塩バター→トース ト】三温糖	小松菜・れんこん・人参・しめ じ・水菜・えのきたけ	濃口しょうゆ・酒・薄 口しょうゆ・とりが らだし・塩・芋けんび	560kcal 23.0g 21.6g 1.6g
4・18 (金)	鶏ごぼうごはん 高野豆腐と根菜のそぼろ 煮 しいたけのすまし汁	きんごマカロニ 牛乳	鶏もも肉【うすあげ→ごは ん】/【高野豆腐→そぼろ 煮】・鶏ひき肉・かつおわかめ /【きんご粉→きんごマカロ ニ】/牛乳・敬	白米・ごま油 【うどん(小麦)→豚汁う どん】ごま油	人参・ごぼう・みつば・れんこ ん・小松菜・大根・しいたけ・し めじ	薄口しょうゆ・酒・だし (かつお・昆布)・酒・ 純米酒・みりん(本み りん)だし(昆布)だ し(かつお)	618kcal 26.0g 16.3g 1.8g
5 (土)	豚汁うどん 季節の果物	キヤロットジュ ス 芋けんび	【豚汁うどん】 【豚汁うどん】	白米・ごま油 【うどん(小麦)→豚汁う どん】ごま油	大根・人参・ごぼう・はくさい・ 青ねぎ/季節の果物(みか ん予定)	ごうじみそ/芋けん び	413kcal 13.9g 17.4g 1.0g
19 (土)	中華丼 ウインナーと人参のスー プ	芋けんび 季節の果物 牛乳	【豚もも肉・豚バラ肉→中 毒丼】/【ウインナー→スー プ】昆布・だし用/牛乳・敬	白米・ごま油 【うどん(小麦)→豚汁う どん】ごま油	人参・玉ねぎ・はくさい・チン ゲンサイ・黒きくらげ・キャベ ツ/季節の果物(りんご予 定)	薄口しょうゆ・とりが らだし・塩・芋けんび	568kcal 17.8g 22.4g 1.0g
7・21 (月)	五分搥米ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 厚揚げと小松菜の炒め物 ほうろくにんそうとおふのすま し汁	やきいも 牛乳	鶏もも肉【厚揚げ→炒め物 の】/かつお節だし用/牛 乳・敬	五分搥米・三温糖・白ご ま・米油・ごま油【ふり まじり】/ざつまいも	小松菜・玉ねぎ・人参・ほうれ んそう・えのきたけ	みそ・みりん(本みり ん)・酒・純米酒・濃口 しょうゆ・塩・薄口し ょうゆ・だし(昆布)	619kcal 25.2g 22.2g 1.7g
8・22 (火)	五分搥米ごはん 雑穀の玄米 わかめとしらすの酢の物 ゆず風味 大根となめこのみそ汁	梅おかかおに ぎり 牛乳	さげわかめ・しらすが干し・昆 布だし用・煮干しだし用/ あおのり・かつお節・牛乳・ 敬	白米・もち米・黒ごま・マヨ シ(卵・大豆なし)・三温 糖・メーグイン/【小麦粉 →ケーキ】・なたね油・ リンゴ・バナナ・リンゴ ジュース・【お菓子】	人参・れんこん・ゆず・大根・ 玉ねぎ・なめこ・青ねぎ/糖 干し	塩・酢・米酢・ごうじみ そ	571kcal 22.7g 13.9g 2.2g
9 (水)	お赤飯 鶏肉の唐揚げタルタル ソースのせ フロッコリー <sup>®</sup> の生姜あえ かぼちゃのポタージュス ープ 季節の果物	フルーツのせご コアケーキ 牛乳	【あずき→お赤飯】・鶏もも 肉・焼き竹輪(卵なし)・【豆 乳→スー】昆布・だし用/ 牛乳・敬	白米・メーグイン・ざつま いも・【小麦粉→シ ュウ】・米粉・なたね油 ・オリーブ油・三温糖・白ご ま	玉ねぎ・生薬にんにく・リンゴ ・【果物】フロッコリー・大根 ・人参・とうもろこし・かぼちゃ ・しめじ・季節の果物(みかん 予定)/りんご・みかん(缶詰 (果肉)・パワワ(缶詰)・い ちご	塩・濃口しょうゆ・酒・ 純米酒・ペーキング パウダ・とりがらだし・薄口し ょうゆ・コロンバウダ・ ペーキングパウダ	691kcal 26.5g 20.8g 1.9g
23 (水)	炊き込みピラフ 冬野菜のクリームスープ きんごのツナサラダ さつま汁	ポテトケーキ 季節の果物 牛乳	鶏もも肉→【豆乳→シ ュウ】・【ちりめんじゃこ/牛 乳】・敬	白米・メーグイン・ざつま いも・【小麦粉→シ ュウ】・米粉・なたね油 ・オリーブ油・三温糖・白ご ま	人参・とうもろこし・玉ねぎ・は くさい・しめじ・はなれしめじ・ リンゴ・人参・玉ねぎ・ほうれ んそう・えのきたけ・人参・ 果物(みかん予定)	とりがらだし・塩・酢・ 米酢	602kcal 20.2g 21.1g 0.9g
10・24 (木)	五分搥米ごはん 鶏のごま照り焼き もやしとツナサラダ さつま汁	かきもち 季節の果物 牛乳	さわら・ツナ缶・うすあげ→ さつま汁/昆布・だし用・煮 干し・だし用/牛乳・敬	五分搥米・白ごま・三温 糖・なたね油【大豆はる さめ→サラダ】/ざつまい も/かきもち	【鶏豆もやし→サラダ】・きゆ とり・キャベツ・人参・しいた け・青ねぎ・はくさい・季節の 果物(りんご予定)	みりん(本みりん)・濃 口しょうゆ・酒・純米 酒・酢・米酢・薄口し ょうゆ・ごうじみそ	532kcal 21.2g 14.5g 2.5g
11 (金)	大根のカレーライス (たんぽぽ畑までハヤシラ イス) キャベツのコールスロー 雪あそび	チーズ入りじゃ がいももち 牛乳	【豚もも肉→ハヤシライ ス】/【ハム→コールス ロー】/【チーズ→じゃがい ももち】/牛乳・敬	五分搥米・メーグイン・ 油・マヨシ(卵・大豆な し)・かた(り)粉・なたね油	人参・玉ねぎ・大根にんにく・ キャベツ・とうもろこし	【カレールウ(小麦 ・乳)→カレーライス】 酢・米酢・塩	633kcal 22.1g 22.9g 2.1g
25 (金)	五分搥米ごはん ☆鶏手羽元のステーキ <sup>®</sup> 煮 ☆れんこんサラダ ☆きゃべつのスー プ	スノーボール風 ケーキ 牛乳	鶏手羽元/牛乳・敬	五分搥米・メーグイン・ 油・マヨシ(卵・大豆な し)・かた(り)粉・なたね油	人参・玉ねぎ・大根にんにく・ 人参・玉ねぎ・とうもろこし・ りんご・キャベツ・ほうれ んそう・えのきたけ・人参・ 果物(みかん予定)	濃口しょうゆ・酒・酢・ 米酢・薄口しょうゆ・と りがらだし(だし)・昆 布)・塩・ペーキング パウダ	698kcal 24.1g 26.8g 1.4g
12・26 (土)	きのこのトマトスライス 冬野菜ポトフ	ピエケット 季節の果物 牛乳	【ペーキングパウダ/バター ツナ缶】/【ウインナー→ポト フ】/牛乳・敬	【小麦粉(小麦)→ス ライス】/【小麦粉→ス ライス】/【小麦粉→ス ライス】/【小麦粉→ス ライス】/【小麦粉→ス ライス】	しめじ・えのきたけ・玉ねぎ ・人参・ピーマンにんにく・ト マト(缶詰)・ホル・大根・フロッコ リー・季節の果物(みかん 予定)	トマトペースト・醤油(大 豆なし)・トマトジュ ース・濃口しょうゆ・塩・ とりがらだし(昆布)・ ごうじみそ(昆布)・ ピエケット	635kcal 22.6g 28.3g 2.6g

★仕入れの都合で食材が変更になる場合があります。★朝の乳児おやつは、ピエケット又は芋けんびと牛乳100ccがつかます。  
☆は特にしつかり噛むことを意識したメニューです。

★月平均栄養価 エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.7g 食塩相当量 1.7g  
★食事摂取基準(9月 3歳以上) エネルギー 600kcal たんぱく質22.0g 脂質18.0g 塩分2.0g