2023年　12月　献立表（乳幼児食）

fujimuraナーサリー

日付			朝おやつ	献立名	材料	おやつ
1	15	金	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 春雨スープ	七分つき米 豆腐、豚肉、ねぎ、人参、ごま油、みそ、きび砂糖、醤油、片栗粉 こまつな、にんじん、もやし、ごま、食塩、ごま油 鶏肉、はるさめ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 フルーツヨーグルト ヨーグルト、みかん、りんご バナナ、きび砂糖
2	16	土	牛乳 せんべい	きつねうどん ほうれん草のごま和え 果物	うどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、本みりん ほうれんそう、にんじん、すりごま、しょうゆ、きび砂糖 みかん	牛乳 お麩ラスク 焼ふ、バター、きび砂糖
4	18	月	牛乳 せんべい	御飯 肉じゃが 春雨ともやしのサラダ 大根のみそ汁	七分つき米 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたね油 だし汁、しょうゆ、本みりん、きび砂糖 はるさめ、もやし、きゅうり、ごま油、しょうゆ、食塩 だいこん、えのき、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 五平餅 米、米みそ、きび砂糖、ごま、水
5	19	火	牛乳 かぼちゃボーロ	さつまいもご飯 鱈の煮つけ きゅうりの酢の物 白菜のみそ汁	七分つき米、さつまいも、酒、食塩 たら、しょうが、酒、本みりん、きび砂糖、しょうゆ きゅうり、にんじん、もやし、わかめ、酢、きび砂糖 はくさい、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 黒蜜きな粉プリン 牛乳、きな粉、粉かんてん きび砂糖、黒砂糖
6	20	水	牛乳 せんべい	パン クリームシチュー さつまいもサラダ 果物	食パン 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しめじ、ブロッコリー オリーブ油、牛乳、食塩、しょうゆ、バター、米粉 さつまいも、きゅうり、コーン缶、マヨドレ りんご	牛乳 スイートポテト さつまいも、バター 牛乳、きび砂糖
7	21	木	牛乳 かぼちゃボーロ	三色そぼろ丼 ツナと花野菜のサラダ レタスのスープ 果物	米、鶏肉、醤油、酒、きび砂糖、人参、ほうれん草、ごま油、食塩 ブロッコリー、カリフラワー、ツナ、コーン オリーブ油、醤油、酢、きび砂糖 鶏もも肉、レタス、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩 みかん	牛乳 野菜おやき じゃがいも、にんじん、ほうれん草 片栗粉、なたね油、しょうゆ
8		金	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐と 鶏ももの煮物 白菜の塩昆布和え かぼちゃのみそ汁	米 高野豆腐、鶏もも肉、にんじん、チンゲンサイ、干ししいたけ 食塩、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、きび砂糖 はくさい、きゅうり、もやし、塩こんぶ、ごま油 かぼちゃ、えのき、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 かぼちゃようかん かぼちゃ、粉かんてん、きび砂糖
9	23	土	牛乳 せんべい	てりやき野菜丼 きゅうりの塩昆布和え じゃがいものみそ汁 果物	米、鶏肉、醤油、酒、本みりん、片栗粉、キャベツ、玉ねぎ、なたね油 きゅうり、にんじん、塩こんぶ じゃがいも、切り干し大根、わかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ バナナ	牛乳 りんごゼリー りんごジュース、粉かんてん きび砂糖
11	25	月	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と野菜の カレー炒め 粉ふき芋 切り干し大根のみそ汁	七分つき米 豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが、にんにく なたね油、しょうゆ、酒、カレー粉 じゃがいも、食塩、あおのり 切り干し大根、こまつな、わかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 ケチャップライス 七分つき米、鶏もも肉、にんじん たまねぎ、ケチャップ、バター
12	26	火	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 さけの照り焼き 白和え かぼちゃのみそ汁	七分つき米 さけ、しょうゆ、みりん、酒 ほうれんそう、にんじん、木綿豆腐、すりごま、しょうゆ、きび砂糖 かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース、きび砂糖 粉かんてん
13	27	水	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め キャベツとシラスのサラダ えのきのすまし汁	七分つき米 厚揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、米みそ、醤油、本みりん、きび砂糖 キャベツ、きゅうり、しらす、コーン、しょうゆ、酢、オリーブ油 えのきたけ、じゃがいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 小豆蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、あずき、きび砂糖
14	28	木	牛乳 かぼちゃボーロ	中華丼 きゅうりのゆかり和え 豆腐のスープ 果物	七分つき米、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ、中濃ソース、片栗粉 きゅうり、にんじん、しそふりかけ 豆腐、もやし、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、食塩、ごま、ごま油 バナナ	牛乳 焼きおにぎり 七分つき米、しょうゆ
22		金	牛乳 せんべい	クリスマスメニュー コーンライス ローストチキン 温野菜 かぼちゃのポタージュ	 七分つき米、コーン、食塩、酒 鶏もも肉、酒、しょうゆ、にんにく ブロッコリー、じゃがいも、にんじん 日本かぼちゃ、たまねぎ、牛乳、水、食塩	牛乳 いちごのカップケーキ 米粉、牛乳、きび砂糖、バター ベーキングパウダー クリーム、いちご

平均栄養価　乳児　エネルギー　489kcal　たんぱく質　19.6g　脂質　14.2g　カルシウム　292mg　鉄　1.9g

献立は食材の都合などにより変更する場合があります。未食の食材がありましたら、当日までに喫食お願い致します。