

献立予定(実施)表

(2021年12月27日～2021年12月31日)

12月27日 (月)	12月28日 (火)	12月29日 (水)	12月30日 (木)	12月31日 (金)		
E 411kcal 蛋白 17.1g 脂質 11.3g 炭水 63.0g 食繊 3.3g 食塩 1.8g	E 197kcal 蛋白 7.5g 脂質 11.2g 炭水 19.4g 食繊 g 食塩 0.4g					
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食		
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚					
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■ご飯 米 45.0g ■豚肉の甘辛煮 豚肉 30.0g 玉ねぎ 18.0g 人参 6.0g 大根 25.0g グリーンピース 3.0g 上白糖 1.8g みりん 0.7g うす口しょうゆ 2.0g 風味だし汁 20.0g ■ほうれん草のツナ和え ほうれん草 30.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 10.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■お弁当会					
3時	3時	3時	3時	3時		
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■たこ焼き たこやき 2個 とんかつソース 4.0g 青のり 0.1g 粉かつお 0.1g	■牛乳 牛乳 100.0g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚					

献立予定(実施)表

(2021年12月 1日～2021年12月 5日)

12月 1日 (水)	12月 2日 (木)	12月 3日 (金)	12月 4日 (土)	12月 5日 (日)		
E 630kcal 蛋白 24.9g 脂質 18.9g 炭水 96.2g 食繊 6.2g 食塩 2.0g	E 468kcal 蛋白 11.4g 脂質 9.5g 炭水 86.2g 食繊 3.4g 食塩 2.1g	E 503kcal 蛋白 19.9g 脂質 18.4g 炭水 67.4g 食繊 4.7g 食塩 2.7g	E 548kcal 蛋白 14.8g 脂質 14.5g 炭水 93.3g 食繊 2.7g 食塩 1.6g			
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■ご飯 米 55.0g ■スパニッシュオムレツ 鶏ミンチ 18.7g じゃが芋 22.5g 玉ねぎ 18.7g グリーンピース 2.5g なたね油 0.6g 塩 適量 鶏卵 50.0g ケチャップ 3.7g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■ごぼうサラダ ごぼう 31.2g ツナ 6.2g 人参 6.2g コーン 3.7g ごまだれ 6.2g ■オニオンスープ コンソメ 1.3g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 玉ねぎ 17.5g 人参 6.2g パセリ 適量	■ご飯 米 55.0g ■かき揚げ ウインナー 18.7g さつま芋 18.7g 玉ねぎ 12.5g 人参 6.2g 天ぷら粉 7.0g 塩 適量 植物油 3.1g ほうれん草 18.7g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■大根のさっぱり和え 大根 37.5g わかめ 0.5g 人参 6.2g ポン酢 3.7g 上白糖 0.6g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.2g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■カレーうどん うどん 1/2玉 豚肉 20.0g 揚げ 5.0g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g ねぎ 1.2g 塩 0.2g 風味だし汁 102.5g カレールー 12.5g 濃口しょうゆ 0.6g 片栗粉 1.2g ■インゲンのおかか和え インゲン 31.2g 人参 6.2g 粉かつお 1.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■みかん みかん 1個	■チャーハン 米 65.0g ウインナー 18.7g 人参 7.0g 玉ねぎ 7.0g ねぎ 1.8g コーン 6.2g チキンスープ 0.6g 濃口しょうゆ 0.7g 塩 適量 ごま油 0.2g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 22.5g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g ■黄桃 黄桃缶 37.5g			
3時	3時	3時	3時	3時		
■牛乳 牛乳 150.0g ■ホットケーキ ホットケーキ 4/4枚 メープルシロップ 3.1g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.0g ■フルーツヨーグルト ヨーグルト 50.0g バイン缶 6.2g みかん缶 6.2g コーンフレーク 3.7g 上白糖 6.2g ■味しらべ 味しらべ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■きなこサンド 食パン(37g×10枚切1斤)刈エ 1枚 マーガリン 2.5g きな粉 2.2g 上白糖 2.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■源氏パイ 源氏パイ 2枚			

献立予定(実施)表

(2021年12月 6日～2021年12月12日)

12月 6日 (月)	12月 7日 (火)	12月 8日 (水)	12月 9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)	12月12日 (日)
E 609kcal 蛋白 22.4g 脂質 22.1g 炭水 82.1g 食繊 3.1g 食塩 1.8g	E 476kcal 蛋白 22.2g 脂質 15.4g 炭水 69.4g 食繊 8.4g 食塩 2.0g	E 500kcal 蛋白 19.7g 脂質 14.7g 炭水 76.7g 食繊 4.0g 食塩 1.4g	E 633kcal 蛋白 15.4g 脂質 23.0g 炭水 95.1g 食繊 4.4g 食塩 1.9g	E 489kcal 蛋白 16.4g 脂質 9.5g 炭水 87.3g 食繊 6.9g 食塩 2.5g	E 398kcal 蛋白 16.4g 脂質 13.1g 炭水 55.7g 食繊 3.5g 食塩 1.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■親子丼 米 65.0g 鶏卵 25.0g 鶏肉 25.0g 玉ねぎ 37.5g みつば 1.2g 上白糖 0.6g みりん 0.6g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g 酒 1.8g 風味だし汁 12.5g ■切干大根と青菜のごま和え 切干大根 2.0g 風味だし汁 16.2g 上白糖 0.6g うす口しょうゆ 1.2g ごま 1.2g 塩 適量 小松菜 25.0g 人参 6.2g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 6.2g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■かみかみライス 米 55.0g 大豆 7.5g ちりめんじゃこ 2.5g 濃口しょうゆ 1.2g みりん 0.6g なたね油 0.2g 青のり 0.1g ■白身魚の西京焼き ホキ 1/2切 白味噌 4.0g みりん 1.0g 上白糖 0.5g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■ひじき煮 揚げ 3.7g ひじき 1.8g グリーンピース 3.7g 人参 3.7g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 1.2g 風味だし汁 21.2g ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 18.7g えのき 6.2g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.8g 塩 適量	■ご飯 米 55.0g ■牛肉のすき煮 牛肉 25.0g 木綿豆腐 25.0g 糸こんにゃく 12.5g 白菜 37.5g 玉ねぎ 25.0g えのき 5.0g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 0.6g ■インゲンの和え物 インゲン 31.2g 人参 4.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■もやしの味噌汁 もやし 15.0g 揚げ 2.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 55.0g ■かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1個 植物油 5.0g ケチャップ 3.7g とんかつソース 2.5g キャベツ 12.5g 塩 適量 ■ポパイサラダ ほうれん草 37.5g 人参 6.2g ツナ 6.2g エッグケア 5.0g 塩 適量 ■コンソメスープ コンソメ 1.2g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 玉ねぎ 15.0g しめじ 7.5g パセリ 適量	■ロールパン ロールパン 1パック ■ビーフシチュー 牛肉 25.0g 玉ねぎ 37.5g じゃが芋 31.2g 人参 12.5g マッシュルーム 6.2g ブロッコリー 10.0g ビーフシチュールー 15.0g コンソメ 適量 ■野菜サラダ キャベツ 31.2g パプリカ(赤) 6.2g コーン 3.7g 和風ドレッシング 5.0g ■黄桃缶 黄桃缶 37.5g	■五目うどん うどん 1/2玉 豚肉 25.0g チャンポンスライス 6.2g 玉ねぎ 18.7g 人参 6.2g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g みりん 1.0g 風味だし汁 153.7g ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 37.5g 人参 6.2g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■パイン缶 パイン缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■ふのラスク おつゆ麩 10.0g マーガリン 10.0g 上白糖 7.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■じゃが芋のバター焼き じゃが芋 62.5g 有塩バター 6.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■プレーンクッキー 小麦粉 13.1g 片栗粉 2.1g ベーキングパウダー 0.2g マーガリン 5.7g 上白糖 3.3g 牛乳 3.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ココアプリンアラモード ココア 0.6g プリンミックス 16.1g 水 68.7g ホイップ 10.0g 黄桃缶 12.5g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■鮭おにぎり 米 45.0g 鮭フレーク 3.1g ごま 1.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■サラダせん サラダせん 2枚 ■ビスコ ビスコ 2枚	

献立予定(実施)表

(2021年12月13日～2021年12月19日)

12月13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)	12月19日 (日)
E 537kcal 蛋白 22.4g 脂質 15.2g 炭水 82.5g 食繊 3.7g 食塩 2.3g	E 560kcal 蛋白 18.3g 脂質 18.3g 炭水 83.0g 食繊 2.0g 食塩 1.7g	E 386kcal 蛋白 14.9g 脂質 7.5g 炭水 66.9g 食繊 3.9g 食塩 2.1g	E 577kcal 蛋白 18.8g 脂質 18.9g 炭水 87.2g 食繊 3.4g 食塩 1.7g	E 646kcal 蛋白 19.4g 脂質 20.9g 炭水 100.0g 食繊 5.1g 食塩 2.9g	E 598kcal 蛋白 17.5g 脂質 18.6g 炭水 93.1g 食繊 3.9g 食塩 1.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■鶏そぼろ丼 米 65.0g 鶏ミンチ 45.0g 玉ねぎ 22.5g 濃口しょうゆ 3.7g 上白糖 1.8g みりん 0.6g 片栗粉 0.4g 風味だし汁 27.0g なたね油 0.7g ほうれん草 22.5g 人参 4.5g 上白糖 1.5g 濃口しょうゆ 3.0g のり 0.7g ■大根の昆布和え 大根 43.7g 人参 6.2g 塩昆布 1.2g 濃口しょうゆ 適量 ■えのきの味噌汁 えのき 7.5g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 55.0g ■メンチカツ メンチカツ 1+1/2個 植物油 3.7g ケチャップ 2.5g とんかつソース 2.5g トマト 1/10玉 ■豆菜サラダ 大豆 6.2g 小松菜 31.2g ツナ 6.2g 人参 6.2g ごまだれ 5.0g ■湯葉のすまし汁 湯葉 0.7g 玉ねぎ 12.5g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.8g 塩 適量	■ご飯 米 55.0g ■五目豆腐 木綿豆腐 50.0g 豚ミンチ 18.7g チンゲン菜 15.0g 人参 5.0g 干し椎茸 0.2g 濃口しょうゆ 5.0g 上白糖 2.5g 酒 2.5g なたね油 0.2g 片栗粉 1.0g ■白菜のさっぱり和え 白菜 48.7g 人参 6.2g コーン 3.7g ポン酢 2.0g 上白糖 0.8g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 12.5g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 55.0g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2.0g みりん 2.0g 上白糖 1.0g 酒 1.0g 小松菜 18.7g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■かぼちゃサラダ かぼちゃ 43.7g ミックスベジタブル 6.2g エッグケア 7.5g ■わかめの味噌汁 玉ねぎ 12.5g わかめ 0.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■カレーライス 米 65.0g 牛肉 25.0g じゃが芋 20.0g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g カレールー 20.0g なたね油 0.2g 水 62.5g ■コーンサラダ キャベツ 38.0g コーン 6.2g 人参 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■ピラフ 米 65.0g 鶏肉 31.2g 玉ねぎ 18.7g ミックスベジタブル 18.7g 塩 適量 コンソメ 1.0g なたね油 0.2g ■具だくさんスープ じゃが芋 20.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 4.5g コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.2g 塩 適量 ■黄桃 黄桃缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■チーズ蒸しパン チーズ 5.6g ホットケーキミックス 13.7g 牛乳 7.8g	■牛乳 牛乳 150.0g ■杏仁豆腐 パイン缶 20.0g 黄桃缶 21.2g 杏仁豆腐 17.5g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■うどんのおやき うどん 1/7玉 鶏卵 7.2g 小麦粉 2.7g ねぎ 1.2g 粉かつお 0.2g めんつゆ 2.5g ポン酢 2.5g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■抹茶ちんすこう 小麦粉 13.1g 片栗粉 3.7g 上白糖 6.6g グリーンティ 1.8g なたね油 6.6g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ジャムクラッカーサンド ルヴァンクラッカー 6枚 いちごジャム 5.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	

幼児

献立予定(実施)表

(2021年12月20日～2021年12月26日)

12月20日 (月)	12月21日 (火)	12月22日 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)	12月25日 (土)	12月26日 (日)
E 510kcal 蛋白 20.7g 脂質 13.6g 炭水 77.1g 食繊 2.5g 食塩 1.4g	E 637kcal 蛋白 25.8g 脂質 25.6g 炭水 78.2g 食繊 3.2g 食塩 2.2g	E 398kcal 蛋白 14.2g 脂質 5.6g 炭水 75.5g 食繊 3.4g 食塩 3.4g	E 570kcal 蛋白 19.6g 脂質 20.9g 炭水 79.1g 食繊 4.6g 食塩 1.1g	E 668kcal 蛋白 22.8g 脂質 26.9g 炭水 85.9g 食繊 3.2g 食塩 2.5g	E 492kcal 蛋白 15.7g 脂質 10.9g 炭水 85.2g 食繊 2.3g 食塩 1.5g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 55.0g ■鯖の香味焼き さば 1/2切 しょうが 0.1g ねぎ 1.0g 濃口しょうゆ 2.0g 上白糖 0.3g 酒 0.5g 塩 適量 ごま油 0.2g ■切干大根の煮物 切干大根 4.5g 揚げ 3.7g 人参 5.0g 干し椎茸 0.6g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 1.2g 風味だし汁 21.2g なたね油 0.1g ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.2g 玉ねぎ 12.5g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.8g 塩 適量	■ご飯 米 55.0g ■麻婆豆腐 木綿豆腐 50.0g 豚ミンチ 33.7g しょうが 0.6g 玉ねぎ 12.5g 人参 6.2g ねぎ 1.8g なたね油 0.2g ごま油 0.2g チキンスープ 0.6g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.6g みりん 1.7g 味噌 4.0g 水 26.2g 片栗粉 1.1g ■焼売 3個 ■野菜スープ チンゲン菜 15.0g もやし 15.0g 人参 6.2g コーン 3.7g チキンスープ 1.8g 塩 適量	■ちゃんぽんめん 中華そば 2/3玉 豚肉 18.7g 玉ねぎ 12.5g もやし 12.5g キャベツ 12.5g 人参 6.2g チャンボンスライス 6.2g ねぎ 1.2g 白湯ラーメンスープ 16.2g 水 162.5g ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 27.5g 人参 6.2g ごま 1.0g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ■りんご りんご 2/8玉	■ご飯 米 55.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 25.0g 玉ねぎ 18.7g キャベツ 37.5g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g みりん 1.2g しょうが 0.3g なたね油 0.2g ■小松菜の和え物 小松菜 37.5g 人参 6.2g ツナ 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■かき玉汁 鶏卵 15.0g 人参 6.2g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.8g 塩 適量	■☆クリスマス会☆ ■ケチャップライス 米 65.0g コーン 3.7g グリーンピース 2.5g ケチャップ 8.7g コンソメ 0.6g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 3枚 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 2.0g みりん 1.0g 片栗粉 2.5g 植物油 3.1g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■大根サラダ 大根 31.2g 人参 6.2g きゅうり 6.2g 青じそドレッシング 5.0g ■コンソメスープ コンソメ 1.3g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ほうれん草 15.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 2.5g	■中華丼 米 65.0g 豚肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g 人参 7.5g 白菜 37.5g 椎茸 7.5g なたね油 0.2g チキンスープ 1.2g みりん 2.5g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 片栗粉 0.8g ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 15.0g 玉ねぎ 10.0g チキンスープ 1.7g 塩 適量 ■みかん缶 みかん缶 37.5g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■レーズン蒸しパン ホットケーキミックス 20.0g 干しぶどう 3.7g 牛乳 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■シュガーパイ パイシート 18.7g グラニュー糖 3.7g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■菜飯おにぎり 米 45.0g 菜めしの素 1.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■フライドポテト シューストポテト 62.5g 塩 適量 植物油 2.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■クリスマスケーキ 小麦粉 5.3g ベーキングパウダー 0.5g 鶏卵 10.1g なたね油 3.3g 上白糖 5.3g 牛乳 2.0g 黄桃缶 10.0g パイ缶 10.0g ホイップ 11.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■星たべよ 星たべよ 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個	

幼児

献立予定(実施)表

(2021年12月27日～2021年12月31日)

12月27日 (月)	12月28日 (火)	12月29日 (水)	12月30日 (木)	12月31日 (金)		
E 422kcal 蛋白 17.3g 脂質 8.5g 炭水 70.9g 食繊 3.9g 食塩 2.3g	E 216kcal 蛋白 6.6g 脂質 11.6g 炭水 23.6g 食繊 g 食塩 0.4g					
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		
■ご飯 米 55.0g ■豚肉の甘辛煮 豚肉 37.5g 玉ねぎ 22.5g 人参 7.5g 大根 31.2g グリーンピース 3.7g 上白糖 2.2g みりん 0.8g うす口しょうゆ 2.5g 風味だし汁 25.0g ■ほうれん草のツナ和え ほうれん草 37.5g 人参 6.2g ツナ 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 12.5g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■お弁当会					
3時	3時	3時	3時	3時		
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■たこ焼き たこやき 3個 とんかつソース 5.0g 青のり 0.1g 粉かつお 0.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚					