様式F102

献　立　表

2023/12月分　　すてらこども園(一般)

日	曜	昼　食	3時おやつ
01	金	御飯,すまし汁（大根・油揚げ）,魚のきのこみそ焼き,肉じゃが（豚肉）,みかん	牛乳,もずく雑炊
02	土	もずく丼,豆腐みそ汁（わかめ）,バナナ	麦茶,菓子パン
04	月	三色そぼろ丼（凍り豆腐）,わかめスープ（えのき）,かぼちゃのだし浸し,みかん	牛乳,ホットケーキ・ココア
05	火	御飯,みそ汁（はくさい・あげ）,さわらの煮物,人参しりしり,いんげんのごま和え,パイン缶	牛乳,大学芋（ごま）
06	水	御飯,すまし汁（じゃがいも・えのき）,厚揚げと豚肉のみそ煮,白菜の昆布和え,りんご	ジョア,おにぎり（梅ちり・ごま）
07	木	御飯,豆乳コーン鍋（はくさい）,さばの利休焼き（ごま）,ベイクド里芋（青のり）,バナナ	牛乳,ちんびん
08	金	カレーライス,コーンスープ（ねぎ・わかめ）,キャベツのおかか和え（ほうれん草）,みかん	プリン,クラッカー,牛乳
09	土	クファージューシー,ゆし豆腐汁,きゅうりの土佐あえ,バナナ	麦茶,菓子パン
11	月	御飯,五目みそ汁,魚の竜田揚げ,チンゲン菜のとろみ炒め（えのき）,みかん	牛乳,キャロットケーキ(大豆粉・米粉)
12	火	御飯,みそ汁（かぼちゃ・えのき）,白身魚のキャロット焼き,白和え（ほうれん草・にんじん・ごま）,みかん	牛乳,おにぎり
13	水	御飯,ちむしんじ,揚げだし豆腐（みぞれ煮）,ひじきの煮物,りんご	牛乳,さつま芋チップ,おやつ小魚（ごま）
14	木	★お弁当会	牛乳,手作りコロッケ
15	金	御飯,豆腐すまし汁（ねぎ・えのき）,田舎煮,わかさぎのかりん揚げ,バナナ	ヨーグルト,ウエハース
16	土	お子様スパゲティー（ツナ・トマト）,かぼちゃのスープ,フライドポテト,バナナ	麦茶,菓子パン
18	月	御飯,クリームシチュー,もやしのスープ,りんご	牛乳,人参ヒラヤーチー
19	火	御飯,みそ汁（かぼちゃ・あげ）,たらの揚げおろし煮,豆腐チャンプルー,みかん	牛乳,スイートポテト（米粉・ごま）
20	水	豆腐丼,ビーフンのスープ（おくら）,さつま芋サラダ,バナナ	ジョア,おにぎり（さけわかめ・ごま）
21	木	冬至ジューシー,冬至・かぼちゃのほうとう風（米粉）,ちくわの磯辺焼き,ほうれんそうのごま和え,みかん	牛乳,ぜんざい
22	金	★クリスマス会　ケチャップライス,豆乳クリームスープ,豆腐ハンバーグ,ブロッコリーサラダ,いちご	牛乳,誕生ケーキ
23	土	コーンスープ（白菜）,ガーリックチャーハン,ナムル,バナナ	麦茶,菓子パン
25	月	御飯,すまし汁（はくさい・あげ）,白身魚のケチャップ煮,ゆでブロッコリー,バナナ	牛乳,蒸し芋
26	火	御飯,みそ汁（かぼちゃ・小松菜）,さばの塩焼き,クーブイリチー,きゅうりの土佐あえ,みかん	牛乳,あげぱん（きな粉）
27	水	御飯,すまし汁（はくさい・にんじん）,鶏むね肉のふっくら焼き,切干大根のごま和え,りんご	牛乳,マカロニグラタン
28	木	年越しそば,からし菜の白和え,田芋でんがく,みかん	牛乳,おにぎり（みそ）
29	金	12/29～1/3日まで年末休み（休園）	
30	土		

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	561	21.5	16.7	282	2.9	266	0.42	0.42	36	5.9	1.8
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	98	94	105	110	116	123	135	117	164	164	113
3才未満児	475	18.5	15	264	2.6	213	0.35	0.38	27	4.5	1.4
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	103	100	117	125	113	113	140	136	135	136	93

献　　立　　表

2023年12月

完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7～8	離乳食9～11	離乳食【おやつ】
01(金)	１０倍粥 昆布だし汁 じゃが芋、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 じゃが芋、人参つぶし煮	硬粥 大根すまし汁 じゃが芋、人参煮 白身魚煮	野菜ぞうすい みかん
02(土)	１０倍粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 豆腐のみそ汁 人参、玉ねぎ煮	ミルク粥
04(月)	１０倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 わかめスープ ほうれん草、人参煮	かぼちゃ粥 みかん
05(火)	１０倍粥 かつおだし汁 白菜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 白菜、人参つぶし煮	硬粥 白菜のみそ汁 白菜、人参煮	さつま芋の煮
06(水)	１０倍粥 昆布だし汁 小松菜、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 小松菜、玉ねぎつぶし煮 豆腐煮	硬粥 じゃが芋すまし汁 小松菜、玉ねぎ煮 豆腐煮	かつおだし粥
07(木)	１０倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参つぶし煮	硬粥 豆乳汁 じゃが芋、人参煮 白身魚煮	きな粉かゆ バナナ
08(金)	１０倍粥 かつおだし汁 キャベツ、ほうれん草ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、ほうれん草つぶし煮	硬粥 コーンスープ キャベツ、ほうれん草煮	人参かゆ みかん
09(土)	１０倍粥 かつおだし汁 人参、胡瓜ペースト	全粥 かつおだし汁 人参、胡瓜つぶし煮	硬粥 ゆし豆腐汁 人参、胡瓜煮	ミルク粥
11(月)	１０倍粥 かつおだし汁 白菜、チンゲン菜ペースト	全粥 かつおだし汁 白菜、チンゲン菜煮	硬粥 五目みそ汁 白身魚煮 白菜、チンゲン菜煮	野菜かゆ みかん
12(火)	１０倍粥 かつおだし汁 かぼちゃ、ほうれん草ペースト	全粥 かつおだし汁 かぼちゃ、ほうれん草つぶし煮 豆腐煮	硬粥 南瓜のみそ汁 かぼちゃ、ほうれん草煮 豆腐煮	青菜かゆ みかん
13(水)	１０倍粥 昆布だし汁 大根、にんじんペースト	全粥 昆布だし汁 大根、にんじんつぶし煮	硬粥 レバー汁 大根、にんじん煮	さつま芋かゆ
14(木)	★お弁当会			マッシュポテト
15(金)	１０倍粥 昆布だし汁 ごぼう、じゃが芋ペースト	全粥 豆腐だし汁 ごぼう、じゃが芋つぶし煮	硬粥 豆腐のすまし汁 ごぼう、じゃが芋煮	南瓜のおかゆ バナナ
16(土)	１０倍粥 野菜だし汁 トマト、玉ねぎペースト	全粥 野菜だし汁 トマト、玉ねぎつぶし煮	硬粥 かぼちゃのスープ トマト、玉ねぎ煮	ミルク粥

献　　立　　表

2023年12月

完全給食

18(月)	１０倍粥 かつおだし汁 人参、ブロッコリーペースト	全粥 かつおだし汁 人参、ブロッコリーつぶし煮	硬粥 もやしスープ 人参、ブロッコリー煮 鶏肉煮	人参のおかゆ
19(火)	１０倍粥 かつおだし汁 大根、キャベツペースト	全粥 かつおだし汁 大根、キャベツつぶし煮	硬粥 南瓜みそ汁 大根、キャベツ煮 白身魚煮	さつま芋煮 みかん
20(水)	１０倍粥 かつおだし汁 小松菜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 小松菜、玉ねぎつぶし煮 豆腐煮	硬粥 ビーフンスープ 小松菜、玉ねぎ煮 豆腐煮	野菜かゆ バナナ
21(木)	１０倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 南瓜のほうとう汁 ほうれん草、人参煮	根菜のおかゆ みかん
22(金)	１０倍粥 野菜だし汁 ブロッコリー、玉ねぎペースト	全粥 野菜だし汁 ブロッコリー、玉ねぎつぶし煮 豆腐煮	硬粥 豆乳スープ ブロッコリー、玉ねぎ煮 豆腐煮	トマト粥
23(土)	１０倍粥 昆布だし汁 白菜、小松菜ペースト	全粥 昆布だし汁 白菜、小松菜つぶし煮	硬粥 コーンスープ 白菜、小松菜煮 ささみ煮	ミルク粥
25(月)	１０倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、にんじんつぶし煮	硬粥 白菜のすまし汁 玉ねぎ、にんじん煮 白身魚煮	さつま芋煮 バナナ
26(火)	１０倍粥 かつおだし汁 胡瓜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜、人参つぶし煮	硬粥 かぼちゃのみそ汁 胡瓜、人参煮	きな粉かゆ みかん
27(水)	１０倍粥 かつおだし汁 人参、白菜ペースト	全粥 かつおだし汁 人参、白菜つぶし煮	硬粥 白菜のみそ汁 人参、白菜煮 鶏肉煮	コーン粥
28(木)	１０倍粥 かつおだし汁 人参ペースト	全粥 かつおだし汁 人参、田芋つぶし煮 豆腐煮	硬粥 そば汁 人参、田芋煮 豆腐煮	みそ粥 みかん
29(金)	※　12/29日　～　1/3日まで年末休み（休園）			
30(土)				