

12月幼兒食

●卵 ▲乳 Kバナナ

※菓子類については、アレルギー表記していません。

曜日 提供時間		献立	主な材料と体内での動き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1月	昼食	とんかつ れんこんの煮つけ ごはん ちくわのみそ汁 フルーツ	●/▲とんかつ ちくわ・味噌	蓮根・人参・インゲン 玉葱・人参・青葱 みかん缶	油 砂糖 米	ケチャップ・とんかつソース 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪わかめおにぎり 牛乳	▲牛乳	炊き込みわかめ	米	
2火	昼食	ホキの西京焼き きゅうりの酢の物 ごはん 豆腐のすまし汁 フルーツ	ホキ・白みそ 絹豆腐	きゅうり・わかめ・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 オレンジ	油・砂糖 春雨・砂糖 米	みりん・酒 酢（米酢）・濃口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	♪シャムサンド 牛乳	▲牛乳	イチゴジャム	▲食パン	
3水	昼食	ポークチャップ コロコロサラダ ごはん 麺のみそ汁 フルーツ	豚肉 大豆水煮 味噌	玉葱・人参・ピーマン コーン・人参・枝豆 玉葱・人参・青葱 バイン缶	砂糖・油 砂糖・油 米 麺	酒・ケチャップ・ウスターソース 酢（米酢）
	おやつ	♪さつま芋のケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳		小麦粉・▲マーガリン・砂糖・さつま芋	ベーキングパウダー
4木	昼食	麻婆豆腐 白菜の中華和え ごはん しめじのスープ フルーツ	豚肉・木綿豆腐・赤味噌 ●卵	玉葱・生姜 白菜・キャベツ・人参・コーン しめじ・玉葱・人参・青葱 リンゴ	米・油・砂糖・片栗粉 ごま油・砂糖・白ごま 米	濃口醤油 淡口醤油 ガラスープ・濃口醤油
	おやつ	♪パンブキンバイ 牛乳	▲牛乳	南瓜	ギョーザの皮・▲マーガリン・グラニュー糖・油	
5金	昼食	鶏肉の南部焼き チンゲン菜の和え物 ごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	鶏肉 シーチキン 味噌	生姜 チンゲン菜・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱 オレンジ	砂糖・白ごま・黒ごま・油 砂糖 米 さつま芋	濃口醤油 濃口醤油
	おやつ	♪肉まん 牛乳	●シューマイ ▲牛乳		小麦粉・油	ベーキングパウダー・塩
6土	昼食	音楽会				
8月	昼食	アジの揚げからめ 白菜の和え物 ごはん 小松菜のみそ汁 フルーツ	アジ ●鰯糸たまご 味噌	白菜・キャベツ・人参・コーン こまつ菜・玉葱・人参・青葱 みかん缶	片栗粉・油・白ごま 砂糖 米	濃口醤油・みりん 濃口醤油
	おやつ	♪クッキー 牛乳	●卵 ▲牛乳		小麦粉・砂糖・▲マーガリン	
9火	昼食	ハワイアンチキン パンプキンサラダ ごはん チンゲン菜のスープ フルーツ	鶏肉 鮭	バイン缶 南瓜・きゅうり・人参 チンゲン菜・玉葱・人参・パセリ オレンジ	砂糖・油 ●マヨネーズ 米	塩・ケチャップ・ウスターソース 塩 ▲コンソメ チキン
	おやつ	♪鮭おにぎり 牛乳	▲牛乳		米・白ごま	濃口醤油
10水	昼食	豚肉のみそ炒め ひじきの炒め煮 ごはん ほうれん草のすまし汁 フルーツ	豚肉・厚揚げ・味噌 ちくわ 絹豆腐・豆乳	ピーマン・玉葱・人参 ひじき・人参・キヌサヤ ほうれん草・玉葱・人参・青葱 バイン缶	油 油・砂糖 米	みりん・濃口醤油 濃口醤油 淡口醤油・みりん・塩
	おやつ	♪豆腐ドーナツ 牛乳	▲牛乳		小麦粉・片栗粉・砂糖・油	
11木	昼食	さわらの磯焼き 小松菜のおかか和え さつま芋ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	さわら かつおぶし 厚揚げ・味噌	あおさ粉 こまつ菜・キャベツ・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 オレンジ	小麦粉・油 砂糖 米・さつま芋・黒ごま	酒・淡口醤油 淡口醤油 酒・みりん・塩
	おやつ	♪きな粉パン 牛乳	きな粉 ▲牛乳		▲ロールパン・油・砂糖	
12金	昼食	カレーライス きゅうりのサラダ フルーツ	牛肉 大豆水煮	玉葱・人参 きゅうり・キャベツ・人参・コーン K/バナナ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・ごま油	酢（米酢）・淡口醤油
	おやつ	♪紅茶の蒸しパン 牛乳	▲牛乳		砂糖・小麦粉	紅茶・ベーキングパウダー
13土	昼食	チキンライス カリフラワーサラダ わかめのスープ フルーツ	鶏肉 シーチキン ●卵	玉葱・人参・ピーマン カリフラワー・人参・コーン 玉葱・人参・わかめ・パセリ オレンジ	油・米 ●マヨネーズ	ケチャップ・塩 ガラスープ・塩
	おやつ	おやつ(ｸｯｷｰ 味噌 ｷﾓﾅｰ ｵﾎｶｳﾂ) 牛乳	▲牛乳		ｸｯｷｰ 味噌 ｷﾓﾅｰ ｵﾎｶｳﾂ	
15月	昼食	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の炒め煮 わかめごはん じゃが芋のみそ汁 フルーツ	鶏肉 ちくわ 味噌	マーマレード 切干大根・人参・きぬさや 炊き込みわかめ 玉葱・人参・青葱 バイン缶	砂糖・油 油・砂糖 米 じゃが芋	濃口醤油・酒 濃口醤油
	おやつ	♪野菜のケーキサレ 牛乳	ウインナー・豆乳 ▲牛乳	ほうれん草・南瓜	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
16火	昼食	かき揚げ ほうれん草と厚揚げの炒め煮 ごはん チンゲン菜のみそ汁 フルーツ	厚揚げ 味噌	人参・玉葱・ごぼう・インゲン ほうれん草・人参 ちんげん菜・玉葱・人参・青葱 オレンジ	さつま芋・小麦粉・油 油・砂糖 米	淡口醤油・みりん
	おやつ	♪乳酸菌ゼリー 牛乳	▲乳酸菌飲料 ▲牛乳	粉寒天・黄桃缶	砂糖	
17水	昼食	豚肉の塩だれ炒め ひじきの中華サラダ ごはん 豆腐のみそ汁 フルーツ	豚肉 ●鰯糸たまご 絹豆腐・味噌	玉葱・人参・インゲン ひじき・緑豆もやし・人参・きゅうり 玉葱・人参・青葱 みかん缶	ごま油 油・砂糖・ごま油・白ごま 米	塩 淡口醤油
	おやつ	♪スイートポテト 牛乳	豆乳 ▲牛乳		さつま芋・砂糖・油	
19木	昼食	鶏豆腐 大根サラダ ごはん キャベツのみそ汁 フルーツ	鶏肉・木綿豆腐 味噌	白菜・玉葱・人参 大根・人参・きゅうり・コーン キャベツ・玉葱・人参・青葱 リンゴ	油・砂糖 砂糖・油 米	酒・濃口醤油 酢（米酢）
	おやつ	♪お好み焼き 牛乳	豚バラ・●卵・かつおぶし ▲牛乳	キャベツ・あおさ粉	小麦粉・油	だし汁・お好みソース
19金	昼食	白身魚のタルタルソース コールスローサラダ ロールパン トマトスープ フルーツ	ホキ・●卵 味噌 ▲牛乳	玉葱・パセリ キャベツ・人参・きゅうり・コーン 玉葱・人参・パセリ・トマトピューレ K/バナナ	油・●マヨネーズ 砂糖・油 ▲ロールパン	塩 酢（米酢） ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪焼きみそおにぎり 牛乳	味噌 ▲牛乳		米	濃口醤油・みりん
20土	昼食	豚のみぞれ丼 ブロッコリーサラダ キャベツのスープ フルーツ	豚肉 ●卵 味噌	白ネギ・大根 ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・玉葱・人参・青葱 オレンジ	米・片栗粉・油 砂糖・油	濃口醤油・みりん・酒・塩・酢（米酢） 酢 ガラスープ・塩
	おやつ	おやつ(ｵﾎﾀﾎﾀ焼き・ｻﾔｴﾝﾄﾞｳ) 牛乳	▲牛乳		ｵﾎﾀﾎﾀ焼き・ｻﾔｴﾝﾄﾞｳ	
22月	昼食	さわらのゆずみそ焼き かぼちゃの煮物 ごはん えのきのすまし汁 フルーツ	さわら・味噌 ●卵	刻みゆず 南瓜・人参・インゲン えのき・わかめ・玉葱・人参・青葱 バイン缶	油・砂糖 砂糖 米	みりん・淡口醤油 淡口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	♪ぶどうゼリー 牛乳	▲牛乳	ぶどうジュース・粉寒天・洋梨缶	砂糖	
23火	昼食	豚肉の生姜焼き 大豆の五目炒め煮 ごはん ほうれん草のみそ汁 フルーツ	豚肉 大豆水煮 味噌	玉葱・人参・生姜 人参・インゲン・昆布 ほうれん草・玉葱・人参・青葱 みかん缶	油 油・砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪のり塩ポテト 牛乳	▲牛乳	あおさ粉	ナチュラルカットポテト・油	塩
24水	昼食	ハンバーグ ポテトサラダ トマトペンネ ピラフ コーンスープ フルーツ	蜜のハンバーグ ●卵 ウインナー ▲牛乳	ブロッコリー 人参・きゅうり 玉葱・トマトピューレ 人参・ピーマン・玉葱 玉葱・人参・パセリ オレンジ	油 じゃが芋・●マヨネーズ ペンネ・砂糖 米・油	ケチャップ ケチャップ 塩 ▲コーンスープ
	おやつ	♪クリスマスケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳・豆乳 ▲牛乳	イチゴジャム	小麦粉・▲マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
26木	昼食	鶏肉のトマト煮 キャベツのサラダ ごはん 南瓜のスープ フルーツ	鶏肉 味噌	玉葱・しめじ・トマトピューレ キャベツ・人参・きゅうり 南瓜・玉葱・人参・パセリ バイン缶	油・砂糖 砂糖・油 米	塩・ケチャップ 酢（米酢） ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪マヨコーントースト 牛乳	シーチキン ▲牛乳	玉葱・コーン	▲食パン・マヨドレ	
26金	昼食	揚げ豆腐のきのごあんかけ 白菜の和え物 ごはん わかめのみそ汁 フルーツ	木綿豆腐 ●鰯糸たまご 味噌	玉葱・えのき・しいたけ・きぬさや 白菜・キャベツ・きゅうり・人参 わかめ・玉葱・人参・青葱 K/バナナ	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	♪ウインナーケーキ 牛乳	ウインナー・●卵・▲牛乳 ▲牛乳		小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー・ケチャップ
27土	昼食	カレーピラフ さつま芋サラダ スープ フルーツ	ウインナー 味噌	玉葱・人参 きゅうり・人参 玉葱・人参 オレンジ	油・米 さつま芋・●マヨネーズ	ケチャップ・塩・▲コンソメ チキン・カレー粉 塩 ▲コンソメ チキン・塩
	おやつ	おやつ(ﾏﾅﾁﾍﾞﾔ・ﾊﾞﾅﾅ ｵﾎｶｳﾂ) 牛乳	▲牛乳		ﾏﾅﾁﾍﾞﾔ・ﾊﾞﾅﾅ ｵﾎｶｳﾂ	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

(社福)まどか福祉会 まどかこども園 幼児食 昼食・おやつ

日曜日 曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1月	昼食	さわらのあんかけ れんこんの煮つけ ごはん ちくわのみそ汁 フルーツ	さわら ちくわ・味噌	蓮根・人参・インゲン 玉葱・人参・青葱 みかん缶	油・片栗粉 砂糖 米	だし汁・淡口醤油・みりん 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪わかめおにぎり 牛乳	牛乳	炊き込みわかめ	米	
2火	昼食	ホキの西京焼き きゅうりの酢の物 ごはん 豆腐のすまし汁 フルーツ	ホキ・白みそ 絹豆腐	きゅうり・わかめ・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 オレンジ	油・砂糖 春雨・砂糖 米	みりん・酒 酢（米酢）・濃口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	♪スティックジャムサンド 牛乳	牛乳	イチゴジャム	食パン	
3水	昼食	ホークチャップ コロコロサラダ ごはん 麩のみそ汁 フルーツ	豚肉 大豆水煮 味噌	玉葱・人参・ピーマン コーン・人参・枝豆 玉葱・人参・青葱 ハイン缶	砂糖・油 砂糖・油 米 麩	酒・ケチャップ・ウスターソース 酢（米酢）
	おやつ	♪さつま芋のケーキ 牛乳	卵・牛乳 牛乳		小麦粉・マーガリン・砂糖・さつま芋	ベーキングパウダー
4木	昼食	麻婆豆腐 白菜の中華和え ごはん しめじのスープ フルーツ	豚肉・木綿豆腐・赤味噌 卵	玉葱・生姜 白菜・キャベツ・人参・コーン しめじ・玉葱・人参・青葱 リンゴ	米・油・砂糖・片栗粉 ごま油・砂糖・白ごま 米	濃口醤油 淡口醤油 ガラスープ・濃口醤油
	おやつ	♪パンプキンパイ 牛乳	牛乳	南瓜	ギョーザの皮・マーガリン・グラニュー糖・油	
5金	昼食	鶏肉の南部焼き チンゲン菜の和え物 ごはん さつま芋のみそ汁 フルーツ	鶏肉 シーチキン 味噌	生姜 チンゲン菜・キャベツ・人参 玉葱・人参・青葱 オレンジ	砂糖・白ごま・黒ごま・油 砂糖 米 さつま芋	濃口醤油 濃口醤油
	おやつ	♪肉まん 牛乳	シューマイ 牛乳		小麦粉・油	ベーキングパウダー・塩
6土	昼食	音楽会				
8月	昼食	アジのかば焼き 白菜の和え物 ごはん 小松菜のみそ汁 フルーツ	アジ 錦糸たまご 味噌	生姜 白菜・キャベツ・人参・コーン こまつ菜・玉葱・人参・青葱 みかん缶	片栗粉・砂糖・油 砂糖 米	酒・濃口醤油 濃口醤油
	おやつ	♪クッキー 牛乳	卵 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン	
9火	昼食	ハワイアンチキン パンプキンサラダ ごはん チンゲン菜のスープ フルーツ	鶏肉 鶏肉	ハイン缶 南瓜・きゅうり・人参 チンゲン菜・玉葱・人参・パセリ オレンジ	砂糖・油 マヨネーズ 米	塩・ケチャップ・ウスターソース マヨネーズ コンソメ チキン
	おやつ	♪鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳		米・白ごま	濃口醤油
10水	昼食	豚肉のみそ炒め ひじきの炒め煮 ごはん ほうれん草のすまし汁 フルーツ	豚肉・厚揚げ・味噌 ちくわ 絹豆腐・豆乳 牛乳	ピーマン・玉葱・人参 ひじき・人参・キヌサヤ ほうれん草・玉葱・人参・青葱 ハイン缶	油 油・砂糖 米	みりん・濃口醤油 濃口醤油 淡口醤油・みりん・塩
	おやつ	♪焼き豆腐ドーナツ 牛乳			小麦粉・片栗粉・砂糖・油	
11木	昼食	さわらの鹽焼き 小松菜のおかか和え さつま芋ごはん 厚揚げのみそ汁 フルーツ	さわら かつおぶし 厚揚げ・味噌	あおさ粉 こまつ菜・キャベツ・人参・コーン 玉葱・人参・青葱 リンゴ	小麦粉・油 砂糖 米・さつま芋・黒ごま	酒・淡口醤油 淡口醤油 酒・みりん・塩
	おやつ	♪きな粉まぶしパン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・砂糖	
12金	昼食	カレーポトフ きゅうりのサラダ フルーツ	豚肉 大豆水煮	玉葱・人参 きゅうり・キャベツ・人参・コーン バナナ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・ごま油	酢（米酢）・淡口醤油
	おやつ	♪蒸しパン 牛乳	牛乳		小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー
13土	昼食	チキンライス カリフラワーサラダ わかめのスープ フルーツ	鶏肉 シーチキン 卵	玉葱・人参・ピーマン カリフラワー・人参・コーン 玉葱・人参・わかめ・パセリ オレンジ	油・米 マヨネーズ	ケチャップ・塩 ガラスープ・塩
	おやつ	おやつ(けずき・お餅・汁・ばかうけ) 牛乳	牛乳		♪けずき・お餅・汁・ばかうけ	
15月	昼食	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の炒め煮 わかめごはん じゃが芋のみそ汁 フルーツ	鶏肉 ちくわ 味噌	マーマレード 切干大根・人参・きぬさや 炊き込みわかめ 玉葱・人参・青葱 ハイン缶	砂糖・油 油・砂糖 米 じゃが芋	濃口醤油・酒 濃口醤油
	おやつ	♪野菜のケーキサレ 牛乳	ウィンナー・豆乳 牛乳	ほうれん草・南瓜	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
16火	昼食	五目煮 ほうれん草と厚揚げの炒め煮 ごはん チンゲン菜のみそ汁 フルーツ	厚揚げ 味噌	南瓜・玉葱・人参・インゲン ほうれん草・人参 ちんげん菜・玉葱・人参・青葱 オレンジ	さつま芋・油・砂糖 油・砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪乳酸菌ゼリー 牛乳	乳酸菌飲料 牛乳	粉寒天・黄桃缶	砂糖	
17水	昼食	豚肉の塩だれ炒め ひじきの中華サラダ ごはん 豆腐のみそ汁 フルーツ	豚肉 錦糸たまご 絹豆腐・味噌	玉葱・人参・インゲン ひじき・緑豆もやし・人参・きゅうり 玉葱・人参・青葱 みかん缶	ごま油 油・砂糖・ごま油・白ごま 米	塩 淡口醤油
	おやつ	♪スイートポテト 牛乳	豆乳 牛乳		さつま芋・砂糖・油	
18木	昼食	鶏豆腐 大豆サラダ ごはん キャベツのみそ汁 フルーツ	鶏肉・木綿豆腐 味噌	白菜・玉葱・人参 大根・人参・きゅうり・コーン キャベツ・玉葱・人参・青葱 リンゴ	油・砂糖 砂糖・油 米	酒・濃口醤油 酢（米酢）
	おやつ	♪お好み焼き 牛乳	豚バラ・卵・かつおぶし 牛乳	キャベツ・あおさ粉	小麦粉・油	だし汁・お好みソース
19金	昼食	白身魚のタルタルソース コールスローサラダ ロールパン トマトスープ フルーツ	ホキ・卵 味噌 牛乳	玉葱・パセリ キャベツ・人参・きゅうり・コーン 玉葱・人参・パセリ・トマトピューレ バナナ	油・マヨネーズ 砂糖・油 ロールパン 米	塩 酢（米酢） コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪焼きみそおにぎり 牛乳				濃口醤油・みりん
20土	昼食	豚のみぞれ丼 ブロックリーサラダ キャベツのスープ フルーツ	豚肉 卵	白ネギ・大根 ブロックリー・人参・コーン キャベツ・玉葱・人参・青葱 オレンジ	米・片栗粉・油 砂糖・油	濃口醤油・みりん・酒・塩・酢（米酢） ガラスープ・塩
	おやつ	おやつ(ぼたぼた焼き・さやえんどう) 牛乳	牛乳		♪ぼたぼた焼き・さやえんどう	
22月	昼食	さわらのゆずみそ焼き かぼちゃの煮物 ごはん えのきのすまし汁 フルーツ	さわら・味噌 卵	刻みゆず 南瓜・人参・インゲン えのき・わかめ・玉葱・人参・青葱 ハイン缶	油・砂糖 砂糖 米	みりん・淡口醤油 淡口醤油 淡口醤油・塩
	おやつ	♪ぶどうゼリー 牛乳	牛乳	ぶどうジュース・粉寒天・洋梨缶	砂糖	
23火	昼食	豚肉の生姜焼き 大豆の五目炒め煮 ごはん ほうれん草のみそ汁 フルーツ	豚肉 大豆水煮 味噌	玉葱・人参・生姜 人参・インゲン・昆布 ほうれん草・玉葱・人参・青葱 みかん缶	油 油・砂糖 米	濃口醤油・みりん 淡口醤油・みりん
	おやつ	♪のり塩ポテト 牛乳	牛乳	あおさ粉	ナチュラルカットポテト・油	塩
24水	昼食	ハンバーグ ポテトサラダ トマトペンネ ピラフ コーンスープ フルーツ	星のハンバーグ 卵 ウィンナー 牛乳	ブロックリー 人参・きゅうり 玉葱・トマトピューレ 人参・ピーマン・玉葱 玉葱・人参・パセリ オレンジ	油 じゃが芋・マヨネーズ ペンネ・砂糖 米・油	ケチャップ ケチャップ 塩 コーンスープ
	おやつ	♪クリスマスケーキ 牛乳	卵・牛乳・豆乳 牛乳	イチゴジャム	小麦粉・マーガリン・砂糖	ベーキングパウダー
25木	昼食	鶏肉のトマト煮 キャベツのサラダ ごはん 南瓜のスープ フルーツ	鶏肉 シーチキン 牛乳	玉葱・しめじ・トマトピューレ キャベツ・人参・きゅうり 南瓜・玉葱・人参・パセリ ハイン缶	油・砂糖 砂糖・油 米	塩・ケチャップ 酢（米酢） コンソメ チキン・塩
	おやつ	♪スティックマヨコーントースト 牛乳		玉葱・コーン	食パン・マヨドレ	
26金	昼食	豆腐のきのこあんかけ 白菜の和え物 ごはん わかめのみそ汁 フルーツ	木綿豆腐 錦糸たまご 味噌	玉葱・えのき・しいたけ・きぬさや 白菜・キャベツ・きゅうり・人参 わかめ・玉葱・人参・青葱 バナナ	砂糖・片栗粉 砂糖 米	濃口醤油 淡口醤油
	おやつ	♪ウィンナーケーキ 牛乳	ウィンナー・卵・牛乳 牛乳		小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー・ケチャップ
27土	昼食	カレーピラフ さつま芋サラダ スープ フルーツ	ウィンナー 牛乳	玉葱・人参 きゅうり・人参 玉葱・人参 オレンジ	油・米 さつま芋・マヨネーズ	ケチャップ・塩・コンソメ チキン・カレー粉 塩 コンソメ チキン・塩
	おやつ	おやつ(聖たべよ・バズ たべる) 牛乳	牛乳		♪聖たべよ・バズ たべる	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

(社福)まどか福祉会 まどかこども園 完了期 昼食・おやつ

日 付	曜 日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	月	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	人参・インゲン 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
2	火	昼食	豆腐の煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
3	水	昼食	豚肉のトマト煮 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	玉葱 人参	砂糖 米 麩	ケチャップ 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
4	木	昼食	豚肉の煮物 白菜煮 全粥 すまし汁風	豚肉	白菜・人参・玉葱 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
5	金	昼食	ささみの煮物 さつま芋煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	人参・チンゲン菜・キャベツ 玉葱	さつま芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
6	土	昼食	音楽会				
		おやつ					
8	月	昼食	白身魚の煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	白菜・人参・こまつ菜 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
9	火	昼食	ささみのケチャップ煮 かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	南瓜・玉葱・人参 チンゲン菜	砂糖 米	ケチャップ 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
10	水	昼食	豚肉の煮物 チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	豚肉	ほうれん草・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
11	木	昼食	豆腐の煮物 さつま芋煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	人参・キャベツ こまつ菜	さつま芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
12	金	昼食	白身魚の煮物 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	タラ	キャベツ・人参・玉葱	米 じゃが芋	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ蒸しパン		バナナ	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー
13	土	昼食	ささみの煮物 カリフラワー煮 全粥 すまし汁風	ササミ	カリフラワー・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(ﾏﾝﾅﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ)			ﾏﾝﾅﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ	
15	月	昼食	ささみの煮物 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	ほうれん草・人参 玉葱	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
16	火	昼食	豆腐の煮物 さつま芋煮 全粥 みそ汁風	絹豆腐 味噌	人参・玉葱 キャベツ	さつま芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
17	水	昼食	豚肉の煮物 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	玉葱・インゲン 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
18	木	昼食	ささみの煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風	ササミ 味噌	キャベツ・大根・人参 白菜	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
19	金	昼食	白身魚の煮物 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	タラ	キャベツ・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
20	土	昼食	豚肉の煮物 ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	豚肉	ブロッコリー・大根・人参 キャベツ	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(ﾏﾝﾅﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ)			ﾏﾝﾅﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ	
22	月	昼食	白身魚の煮物 かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	タラ	インゲン 南瓜・人参 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
23	火	昼食	豚肉の煮物 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風	豚肉 味噌	ほうれん草・玉葱・インゲン 人参	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
24	水	昼食	白身魚の煮物 じゃが芋のケチャップ煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・ブロッコリー 玉葱	じゃが芋・砂糖 米	濃口醤油・だし汁 ケチャップ 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
25	木	昼食	ささみのトマト煮 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	キャベツ・玉葱・人参 南瓜	砂糖 米	ケチャップ 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
26	金	昼食	白身魚の煮物 白菜煮 全粥 みそ汁風	タラ 味噌	白菜・人参・キャベツ 玉葱	米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
27	土	昼食	豆腐の煮物 さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱 人参	さつま芋 米	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
		おやつ	おやつ(ﾏﾝﾅﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ)			ﾏﾝﾅﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

(社福)まどか福祉会　まどかこども園　離乳食_後期　昼食・おやつ

日 付	曜 日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	月	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・インゲン 玉葱	米	塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
2	火	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱 人参	米	塩・だし汁 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
3	水	昼食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱 人参	米 麩	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
4	木	昼食	豆腐の煮込み 白菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	白菜・人参・玉葱 玉葱	米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
5	金	昼食	ささみの煮物 さつま芋煮 全粥 すまし汁風	ササミ	人参・チンゲン菜・キャベツ 玉葱	さつま芋 米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
6	土	昼食	音楽会				
		おやつ					
8	月	昼食	白身魚のやわらか煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	白菜・人参・こまつ菜 キャベツ	米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
9	火	昼食	ささみの煮物 かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	南瓜・玉葱・人参 チンゲン菜	米	塩・だし汁 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
10	水	昼食	白身魚のやわらか煮 チンゲン菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	ほうれん草・人参 玉葱	米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
11	木	昼食	豆腐の煮込み さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・キャベツ こまつ菜	さつま芋 米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
12	金	昼食	白身魚のやわらか煮 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	タラ	キャベツ・人参・玉葱	米 じゃが芋	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
13	土	昼食	ささみの煮物 カリフラワー煮 全粥 すまし汁風	ササミ	カリフラワー・人参 玉葱	米	塩・だし汁 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	おやつ(ﾏﾝﾅﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ)			ﾏﾝﾅﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ	
15	月	昼食	ささみの煮物 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	ササミ	ほうれん草・人参 玉葱	じゃが芋 米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
16	火	昼食	豆腐の煮込み さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・玉葱 キャベツ	さつま芋 米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
17	水	昼食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱・インゲン 人参	米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
18	木	昼食	ささみの煮物 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	キャベツ・大根・人参 白菜	米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪リンゴと人参のやわらか煮		リンゴ・人参		
19	金	昼食	白身魚のやわらか煮 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	タラ	キャベツ・人参 玉葱	米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
20	土	昼食	豆腐の煮込み ブロッコリー煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ブロッコリー・大根・人参 キャベツ	米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	おやつ(ﾏﾝﾅﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ)			ﾏﾝﾅﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ	
22	月	昼食	白身魚のやわらか煮 かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	タラ	インゲン 南瓜・人参 玉葱	米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
23	火	昼食	豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ほうれん草・玉葱・インゲン 人参	米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
24	水	昼食	白身魚のやわらか煮 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・ブロッコリー 玉葱	じゃが芋 米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪かぼちゃマッシュ		南瓜		
25	木	昼食	ささみの煮物 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	キャベツ・玉葱・人参 南瓜	米	塩・だし汁 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪さつま芋マッシュ			さつま芋	
26	金	昼食	白身魚のやわらか煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	白菜・人参・キャベツ 玉葱	米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	♪バナナ		バナナ		
27	土	昼食	豆腐の煮込み さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱 人参	さつま芋 米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	おやつ(ﾏﾝﾅﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ)			ﾏﾝﾅﾋﾞｽｸｯﾄ・玉子ﾎﾞｰﾙ	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

(社福)まどか福祉会　まどかこども園　離乳食_中期　昼食・おやつ

12月初期食

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日曜日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	月	昼食	白身魚のやわらか煮 人参煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参 玉葱	米	
		おやつ	♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
2	火	昼食	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱 人参	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
3	水	昼食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱 人参	米 麩	
		おやつ	♪さつま芋ペースト			さつま芋	
4	木	昼食	豆腐の煮込み 白菜煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	白菜・人参・玉葱 キャベツ	米	
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
5	金	昼食	白身魚のやわらか煮 さつま芋煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参・チンゲン菜・キャベツ 玉葱	さつま芋 米	
		おやつ	♪かぼちゃペースト		南瓜		
6	土	昼食	音楽会				
		おやつ					
8	月	昼食	白身魚のやわらか煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	白菜・人参・こまつ菜 キャベツ	米	
		おやつ	♪かぼちゃペースト		南瓜		
9	火	昼食	豆腐の煮込み かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	南瓜・玉葱・人参 チンゲン菜	米	
		おやつ	♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
10	水	昼食	白身魚のやわらか煮 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	タラ	ほうれん草・人参 玉葱	米	
		おやつ	♪さつま芋ペースト			さつま芋	
11	木	昼食	豆腐の煮込み さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・キャベツ こまつ菜	さつま芋 米	
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
12	金	昼食	白身魚のやわらか煮 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	タラ	キャベツ・人参・玉葱	米 じゃが芋	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
13	土	昼食	豆腐の煮込み 人参煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参 玉葱	米	
		おやつ	おやつ(ハイハイン)			ハイハイン	
15	月	昼食	白身魚のやわらか煮 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	タラ	ほうれん草・人参 玉葱	じゃが芋 米	
		おやつ	♪かぼちゃペースト		南瓜		
16	火	昼食	豆腐の煮込み さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	人参・玉葱 ちんげん菜	さつま芋 米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
17	水	昼食	白身魚のやわらか煮 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	タラ	玉葱 人参	米	
		おやつ	♪さつま芋ペースト			さつま芋	
18	木	昼食	豆腐の煮込み キャベツ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・大根・人参 白菜	米	
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト		リンゴ・人参		
19	金	昼食	白身魚のやわらか煮 キャベツ煮 全粥 すまし汁風	タラ	キャベツ・人参 玉葱	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
20	土	昼食	豆腐の煮込み 大根煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	大根・人参 キャベツ	米	
		おやつ	おやつ(ハイハイン)			ハイハイン	
22	月	昼食	白身魚のやわらか煮 かぼちゃ煮 全粥 すまし汁風	タラ	南瓜・人参 玉葱	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
23	火	昼食	豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	ほうれん草・玉葱 人参	米	
		おやつ	♪じゃが芋ペースト			じゃが芋	
24	水	昼食	白身魚のやわらか煮 じゃが芋煮 全粥 すまし汁風	タラ	人参 玉葱	じゃが芋 米	
		おやつ	♪かぼちゃペースト		南瓜		
25	木	昼食	豆腐の煮込み キャベツ煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	キャベツ・玉葱・人参 南瓜	米	
		おやつ	♪さつま芋ペースト			さつま芋	
26	金	昼食	白身魚のやわらか煮 白菜煮 全粥 すまし汁風	タラ	白菜・人参・キャベツ 玉葱	米	
		おやつ	♪つぶしバナナ		バナナ		
27	土	昼食	豆腐の煮込み さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱 人参	さつま芋 米	
		おやつ	おやつ(ハイハイン)			ハイハイン	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

(社福)まどか福祉会　まどかこども園　離乳食_初期　昼食・おやつ