

12月幼児食

●卵 ▲乳 K/バナ

※菓子類については、アレルギー表記していません。

日付	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	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月	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 綿豆腐	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	トジャムサンド 牛乳	▲牛乳	イチゴジャム	▲食パン	
3月	昼食	ホーキチャップ 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・ビーマン コーン・人参・枝豆 玉葱・人参・青葱 パイント缶	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月	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 りんご	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月	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	●ショーマイ ▲牛乳		小麦粉・油	ベーキングパウダー・塩
6月	昼食	音楽会				
8月	昼食	アジの堀げがらめ 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月	昼食	ハワイアンチキン パンキンサラダ ごはん チンゲン菜のスープ フルーツ	鶏肉	ハイン缶 南瓜・きゅうり・人参 チンゲン菜・玉葱・人参・バセリ 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	♪鶏おにぎり 牛乳	鮭 ▲牛乳		米・白ごま	濃口醤油
10月	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	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 パイント缶	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	綿豆腐・豆乳 ▲牛乳		小麦粉・片栗粉・砂糖・油	
11月	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	♪さきな粉パン 牛乳	きな粉 ▲牛乳		▲ロールパン・油・砂糖	
12月	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月	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・ビーマン カリフラワー・人参・コーン 玉葱・人参・わかめ・バセリ 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(サブ) ぱくぱく 牛乳	▲牛乳		リザット・味・ト・ぱくぱく	
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 パイント缶	砂糖・油 油・砂糖 米 じゃが芋	濃口醤油・酒 濃口醤油
	おやつ	♪野菜のケークサレ 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月	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月	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	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月	昼食	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 りんご	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月	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	玉葱・バセリ キャベツ・人参・きゅうり・コーン 玉葱・人参・ハセリ・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月	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	●卵	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) ガラスープ・塩
	おやつ	♪おやつ(ほたほた焼き・さやえんどう) 牛乳	▲牛乳		ほたほた焼き・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	刻みゆず 南瓜・人参・インゲン えのき・わかめ・玉葱・人参・青葱 パイント缶	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	♪ひふどうゼリー 牛乳	▲牛乳	ぶどうジュース・粉寒天・洋梨缶	砂糖	
23月	昼食	豚内の生姜焼き 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・砂糖 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月	昼食	ハンバーグ ボテトサラダ トマトベンネ ピラフ コーンスープ フルーツ	星のハンバーグ ●卵 ワインナー ▲牛乳	プロッコリー 人参・きゅうり 玉葱・トマトピューレ 人参・ビーマン・玉葱 玉葱・人参・バセリ オレンジ	油 じゃが芋・●マヨネーズ ベンズ・砂糖 米・油	ケチャップ 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月	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	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・バセリ パイント缶	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月	昼食	揚げ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 ●鰯糸たまご	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	ワインナー・●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月	昼食	カレーピラフ さつま芋サラダ スープ フルーツ	ワインナー	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(重たべよ・べたべる) 牛乳	▲牛乳		重たべよ・べたべる	

★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 幼児食 昼食・おやつ

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 おわがめおにぎり 牛乳	牛乳	炊き込みわかめ	米	
2月	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 鰯豆腐	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)・淡口醤油 淡口醤油・塩
		おやつ ア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月	昼食	ポークチャップ コロコロサラダ ごはん 麸のみそ汁 フルーツ	豚肉 大豆水煮	玉葱・人参・ピーマン コーン・人参・枝豆	砂糖・油 砂糖・油 米 麸	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	玉葱・人参・青葱 パイン缶	小麦粉・マーガリン・砂糖・さつま芋	ベーキングパウダー
4月	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 りんご	米・油・砂糖・片栗粉 ごま油・砂糖・白ごま 米	淡口醤油 淡口醤油 ガラスープ・淡口醤油
		おやつ ♪パンブキンパイ 牛乳	牛乳	南瓜	ギョーヤの皮・マーガリン・グラニュー糖・油	
5月	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	生姜 チンゲン菜・キャベツ・人参	砂糖・白ごま・黒ごま・油 砂糖 米 さつま芋	淡口醤油 淡口醤油
		おやつ ♪肉まん 牛乳	シューマイ 牛乳	玉葱・人参・青葱 オレンジ	小麦粉・油	ベーキングパウダー・塩
6月	昼食	音楽会				
		おやつ				
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	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・淡口醤油 淡口醤油
		おやつ ♪タッキー 牛乳	味噌		小麦粉・砂糖・マーガリン	
9月	昼食	ハワイアンチキン パンブキンサラダ ごはん チンゲン菜のスープ フルーツ	鶏肉	パイン缶 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	鮭 牛乳		米・白ごま	淡口醤油
10月	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 ちくわ	ビーマン・玉葱・人参 ひじき・人参・キヌサヤ ほうれん草・玉葱・人参・青葱 パイン缶	油 油・砂糖 米	みりん・淡口醤油 淡口醤油 淡口醤油・みりん・塩
		おやつ ♪焼き豆腐ドーナツ 牛乳	鰯豆腐・豆乳 牛乳		小麦粉・片栗粉・砂糖・油	
11月	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 りんご	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月	昼食	カレーポトフ きゅうりのサラダ ごはん 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 ハナナ	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月	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 ♪おやつ味テト・ばかりけ 牛乳	牛乳		りゅう味テト・ばかりけ	
15月	昼食	鶏肉のマーマレード焼き 切り大根の炒め煮 わかめごはん じゅが芋のみそ汁 フルーツ	鶏肉 ちくわ	マーマレード 切り大根・人参・きぬさや 炊き込みわかめ 玉葱・人参・青葱 パイン缶	砂糖・油 油・砂糖 米 じゃが芋	淡口醤油・酒 淡口醤油
		おやつ ♪野菜のケークサレ 牛乳	ワインナー・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月	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	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	淡口醤油・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月	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	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 ♪アスイートポテト 牛乳	豆乳 牛乳		さつま芋・砂糖・油	
18月	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	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 りんご	油・砂糖 砂糖・油 米	酒・淡口醤油 酢(米酢)
		おやつ ♪お好み焼き 牛乳	味噌	キャベツ・あおさ粉	小麦粉・油	だし汁・お好みソース
19月	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	玉葱・バセリ 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 ハナナ	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	淡口醤油・みりん
20月	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	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) ガラスープ・塩
		おやつ ♪おやつほたほた焼き・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	刻みゆず 南瓜・人参・インゲン えのき・わかめ・玉葱・人参・青葱 パイン缶	油・砂糖 砂糖 米	みりん・淡口醤油 淡口醤油
		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	淡口醤油・塩
23月	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	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・砂糖 油・砂糖 米	濃口醤油・みりん 濃口醤油・みりん
		おやつ ♪のり塩ポテト 牛乳	味噌	あおさ粉	ナチュラルカットポテト・油	塩
24月	昼食	ハンバーグ ポテトサラダ トマトペニネ ピラフ コーンスープ フルーツ	星のハンバーグ 卵	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・バセリ オレンジ	油 じゃが芋・マヨネーズ ペニネ・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	ワインナー・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月	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	玉葱・じめじ・トマトピューレ キャベツ・人参・きゅうり 南瓜・玉葱・人参・バセリ パイン缶	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 ♪トスティックマヨコントースト 牛乳	シーチキン 牛乳	玉葱・コーン	食パン・マヨドレ	
26月	昼食	豆腐のきのこあんかけ 白菜の中華和え ごはん わかめのみそ汁 フルーツ	木綿豆腐 錦糸たまご	玉葱・えのき・しあわせ・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 パナナ	砂糖・片栗粉 砂糖 米	濃口醤油 淡口醤油
		おやつ ♪ワインナーケーキ 牛乳	ワインナー・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月	昼食	カレーピラフ さつま芋サラダ スープ フルーツ	ワインナー	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 コンソメ チキン・塩
		おやつ ♪やつ星たべよ・べべたべる 牛乳	牛乳		星たべよ・べべたべる	

*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

12月後期食

※菓子類については、アレルギー表記していません。

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	月曜	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 ♪じゅが芋マッシュ			じゃが芋	
2月	火曜	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月	水曜	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月	木曜	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 ♪りんごと人参のやわらか煮		りんご・人参		
5月	金曜	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月	土曜	昼食	音楽会				
			おやつ				
8月	月曜	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月	火曜	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 ♪じゅが芋マッシュ			じゃが芋	
10月	水曜	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月	木曜	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 ♪りんごと人参のやわらか煮		りんご・人参		
12月	金曜	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月	土曜	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 ♪やつ(マガビカット・玉子ボーロ)			マンゼンカット・玉子ボーロ	
15月	月曜	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月	火曜	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月	水曜	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月	木曜	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 ♪りんごと人参のやわらか煮		りんご・人参		
19月	金曜	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月	土曜	昼食	豚肉の煮物 プロッコリー煮 全粥 すまし汁風	豚肉	プロッコリー・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 ♪やつ(マガビカット・玉子ボーロ)			マンゼンカット・玉子ボーロ	
22月	月曜	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月	火曜	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 ♪じゅが芋マッシュ			じゃが芋	
24月	水曜	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・プロッコリー 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月	木曜	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月	金曜	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月	土曜	昼食	豆腐の煮物 さつま芋煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱	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 ♪やつ(マガビカット・玉子ボーロ)			マンゼンカット・玉子ボーロ	

★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

12月中旬食

※菓子類については、アレルギー表記していません。

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	月曜	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 塩・だし汁 塩・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ			じゃが芋	
2月	火曜	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月	水曜	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月	木曜	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	♪りんごと人参のやわらか煮		りんご・人参		
5月	金曜	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月	土曜	昼食	音楽会				
		おやつ					
8月	月曜	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月	火曜	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月	水曜	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月	木曜	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	♪りんごと人参のやわらか煮		りんご・人参		
12月	金曜	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月	土曜	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(マガバカット・玉子ボーロ)			マガバカット・玉子ボーロ	
15月	月曜	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月	火曜	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月	水曜	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月	木曜	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	♪りんごと人参のやわらか煮		りんご・人参		
19月	金曜	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月	土曜	昼食	豆腐の煮込み プロッコリー煮 全粥 すまし汁風	絹豆腐	プロッコリー・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(マガバカット・玉子ボーロ)			マガバカット・玉子ボーロ	
22月	月曜	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月	火曜	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月	水曜	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・プロッコリー 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月	木曜	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月	金曜	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月	土曜	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	さつま芋 米	だし汁・塩 だし汁・塩 だし汁・塩
		おやつ	おやつ(マガバカット・玉子ボーロ)			マガバカット・玉子ボーロ	

★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。

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 付	提供時間	献立	主な材料と体内的働き			
			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	
		りじゅが芋ペースト			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	
		りつぶしバナナ		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	
		りさつま芋ペースト			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	
		りんごと人参のペースト		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・チングン菜・キャベツ 玉葱	さつま芋 米	
		りかぼちゃペースト		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	
		りかぼちゃペースト		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 チングン菜	米	
		りじゅが芋ペースト			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	
		りさつま芋ペースト			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	
		りんごと人参のペースト		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	
		りつぶしバナナ		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(ハイハイ)			ハイハイ	
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	
		りかぼちゃペースト		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	
		りつぶしバナナ		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	
		りさつま芋ペースト			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	
		りんごと人参のペースト		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	
		りつぶしバナナ		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(ハイハイ)			ハイハイ	
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	
		りつぶしバナナ		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	
		りじゅが芋ペースト			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	
		りかぼちゃペースト		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	
		りさつま芋ペースト			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	
		りつぶしバナナ		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(ハイハイ)			ハイハイ	

★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