

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	ごはん 豆乳クリームシチュー みどりのフレンチサラダ すまし汁(こまつな・なめこ) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎和風じゃがもち	鶏もも肉、豆乳、スキムミルク	たまねぎ、ブロッコリー、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、にんじん、さやいんげん、こまつな、なめこ、りんご、刻みのみり	うるち米、じゃがいも、炒め油、米粉、調合油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、食塩、米酢、こしょう、こいくちしょうゆ	エネルギー 572kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.5g 炭水化物 94.7g 塩分 1.7g
2 土	三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) 味噌汁(豆腐・わかめ) バナナ(45g)	◎ゆかりおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれん草、カットわかめ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ゆかり	エネルギー 460kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.9g 炭水化物 83.0g 塩分 1.3g
4 月	冬野菜カレー 水菜と白菜のじゃこサラダ スープ(コーン・わかめ) バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎おさつ焼き	豚もも肉、しらす干し、スキムミルク	かぼちゃ、だいこん、れんこん、にんじん、たまねぎ、みずな、えのきたけ、はくさい、コーン缶、カットわかめ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、さつまいも、調合油	水、カレーウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 582kcal たんぱく質 23.6g 脂質 12.9g 炭水化物 98.5g 塩分 2.0g
5 火	お弁当会	◎スキムミルク ◎おからおにぎり	スキムミルク、かつお節		うるち米、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 241kcal たんぱく質 11.4g 脂質 0.6g 炭水化物 47.8g 塩分 0.5g
6 水	ごはん 白身魚のごまだれ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(ほうれん草・かぼちゃ・長ねぎ) みかん(50g)	◎スキムミルク ◎オートミールクッキー	キングクリップ、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	切干しだいこん、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、長ねぎ、みかん、レーズン	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、炒め油、米粉、オートミール、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 583kcal たんぱく質 27.8g 脂質 13.8g 炭水化物 91.4g 塩分 1.9g
7 木	すき焼き丼 にんじんしりしり すまし汁(だいこん・キャベツ・わかめ)	◎スキムミルク ◎コーンの米粉蒸しパン	豚かたロース、焼き豆腐、ツナ缶、スキムミルク、豆乳、大豆粉	長ねぎ、しゅんぎく、にんじん、りょうとうもやし、にら、だいこん、キャベツ、カットわかめ、コーン缶	うるち米、しらす、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 560kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.8g 炭水化物 76.1g 塩分 1.7g
8 金	ごはん 魚の磯辺天ぷら ポテトサラダ 味噌汁(こまつな・たまねぎ・人参・青ねぎ) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎おから米粉ココアマフィン	キングクリップ、除去マヨネーズ、スキムミルク、大豆粉、おから、豆乳	あおのり、にんじん、コーン缶、こまつな、たまねぎ、葉ねぎ、りんご	うるち米、米粉、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、てんさい含蜜糖、調合油	水、おろししょうゆ、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 625kcal たんぱく質 25.3g 脂質 21.1g 炭水化物 89.9g 塩分 1.4g
9 土	マーボー丼 スープ(チンゲン菜・ねぎ・わかめ) みかん(50g)	◎みそおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、カットわかめ、みかん、味噌汁のり	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、炒め油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、本みりん	エネルギー 493kcal たんぱく質 17.3g 脂質 8.0g 炭水化物 89.9g 塩分 1.2g
11 月	ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜とえのきのお浸し スープ(春雨・小松菜・にんじん)	◎スキムミルク ◎きな粉クッキー	豚ももミンチ、木綿豆腐、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、こまつな	うるち米、炒め油、かたくり粉、調合油、はるさめ、ごま油、米粉、てんさい含蜜糖	水、食塩、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 574kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.1g 炭水化物 77.7g 塩分 1.2g
12 火	きじ焼き丼 ほうれん草のごまマヨサラダ すまし汁(白菜・にんじん・わかめ) バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎あずきケーキ	鶏もも肉、除去マヨネーズ、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	れんこん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれん草、コーン缶、はくさい、にんじん、カットわかめ、バナナ	うるち米、調合油、てんさい含蜜糖、すりごま、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 564kcal たんぱく質 25.7g 脂質 13.8g 炭水化物 87.8g 塩分 1.7g
13 水	ごはん さばの香味揚げ キャベツとしめじのソテー 味噌汁(大根・こまつな・油揚げ)	◎スキムミルク ◎青菜ツナおにぎり	さば、油揚げ、スキムミルク、ツナ缶	しょうがおろし汁、葉ねぎ、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、だいこん、こまつな	うるち米、米粉、揚げ油、いりごま、てんさい含蜜糖、炒め油、ごま油、ごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、こしょう、米みそ	エネルギー 673kcal たんぱく質 26.4g 脂質 23.2g 炭水化物 94.5g 塩分 1.3g
14 木	ごはん 豚肉の生姜焼き チンゲン菜のナムル風 味噌汁(豆腐・キャベツ・さつまいも) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎にんじんのオレンジマフィン	豚かたロース、絹ごし豆腐、スキムミルク、大豆粉	たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、チンゲンサイ、りょうとうもやし、キャベツ、パレンシアオレンジ、オレンジジュース	うるち米、炒め油、ごま油、すりごま、さつまいも、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 570kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.3g 炭水化物 85.7g 塩分 1.4g
15 金	ごはん 赤魚の味噌だれ 小松菜とツナのコールスローサラダ 味噌汁(水菜・じゃがいも・たまねぎ)	◎スキムミルク ◎大学芋	赤魚、ツナ缶、スキムミルク	こまつな、にんじん、コーン缶、レモン、みずな、たまねぎ	うるち米、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、調合油、じゃがいも、さつまいも、いりごま	水、米みそ、本みりん、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 632kcal たんぱく質 23.8g 脂質 20.5g 炭水化物 92.6g 塩分 1.4g
16 土	野菜のそぼろ丼 スープ(豆腐・わかめ) みかん(50g)	◎青菜おにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、カットわかめ、みかん、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 443kcal たんぱく質 13.9g 脂質 7.2g 炭水化物 83.2g 塩分 0.9g
18 月	ごはん 肉じゃが キャベツとわかめサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき) バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎ホットケーキ(いちごジャム)	豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、ほうれん草、えのきたけ、バナナ、いちごジャム	うるち米、じゃがいも、しらす、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 610kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.1g 炭水化物 96.0g 塩分 2.4g
19 火	ごはん さばの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんのごま和え 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ)	◎スキムミルク ◎スイートポテト	さば、スキムミルク、豆乳	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、すりごま、じゃがいも、さつまいも、てんさい含蜜糖、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうゆ、かつおだし、米みそ、食塩	エネルギー 552kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.5g 炭水化物 79.9g 塩分 1.2g
20 水	ごはん 鶏肉のきのこあんかけ 温野菜サラダ スープ(水菜・たまねぎ・コーン) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、ツナ缶	ぶなしめじ、まいたけ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、コーン缶、りんご、味噌汁のり	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、すりごま	水、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、本みりん	エネルギー 629kcal たんぱく質 27.9g 脂質 11.6g 炭水化物 108.5g 塩分 2.5g
21 木	ごはん 赤魚の煮つけ 切り干し大根のトマト煮 すまし汁(こまつな・たまねぎ・しめじ)	◎スキムミルク ◎米粉と豆腐のドーナツ	赤魚、豚かたロース、スキムミルク、絹ごし豆腐、大豆粉	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、米粉、調合油、揚げ油、粉糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつおだし、トマトピューレー、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 593kcal たんぱく質 27.5g 脂質 19.8g 炭水化物 80.4g 塩分 1.7g
22 金	ごはん 鶏肉のマーレード煮 白菜ときくらげの中華炒め スープ(かぶ・こまつな・にんじん) みかん(50g)	◎スキムミルク ◎トゥンジージュージー	鶏もも肉、スキムミルク、豚ばら肉、油揚げ	たまねぎ、オレンジマーレード、はくさい、にんじん、きくらげ、かぶ、こまつな、みかん、干ししいたけ、干しひじき、葉ねぎ	うるち米、かたくり粉、ごま油、さといも	水、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、かつおだし、食塩	エネルギー 655kcal たんぱく質 27.6g 脂質 16.0g 炭水化物 102.7g 塩分 1.9g
23 土	豚丼 すまし汁(豆腐・チンゲン菜・えのき) オレンジ(45g)	◎青菜おにぎり	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、パレンシアオレンジ、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 469kcal たんぱく質 21.2g 脂質 8.0g 炭水化物 79.5g 塩分 0.9g
25 月	カレーライス(ウインナー) フライドチキン 鮭のポテト焼き ブロッコリーのツリーサラダ 春雨サラダ わかめスープ フルーツポンチ	◎スキムミルク ◎クリスマスケーキ	ウインナーソーセージ、鶏もも肉、さけ、除去マヨネーズ、スキムミルク、豆乳、大豆粉、ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、ブロッコリー、コーン缶、赤パプリカ、黄パプリカ、きくらげ、きゅうり、カットわかめ、葉ねぎ、いちご、バナナ、パレンシアオレンジ、ナタデココ	うるち米、じゃがいも、炒め油、かたくり粉、米粉、揚げ油、調合油、てんさい含蜜糖、すりごま、はるさめ、ごま油	水、カレーウ、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、白こしょう、パセリ、米酢、かつおだし、オレンジゼリー、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 742kcal たんぱく質 30.2g 脂質 28.4g 炭水化物 98.3g 塩分 2.5g
26 火	ごはん 花ショウマイ 春雨の和え物 中華風コーンスープ	◎スキムミルク ◎しそおにぎり	豚ももミンチ、スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、干ししいたけ、しょうがおろし汁、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、しそ	うるち米、かたくり粉、ごま油、はるさめ、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、米酢、かつおだし	エネルギー 577kcal たんぱく質 26.4g 脂質 10.9g 炭水化物 95.9g 塩分 1.8g
27 水	ごはん さばの味噌煮 三色野菜のごま和え すまし汁(さつまいも・長ねぎ・わかめ)	◎スキムミルク ◎にんじんケーキ	さば、スキムミルク、豆乳、大豆粉	しょうが、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、長ねぎ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、さつまいも、調合油、米粉	水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 537kcal たんぱく質 25.9g 脂質 15.6g 炭水化物 78.8g 塩分 1.6g
28 木	年越しそば 豆腐チャンプル みかん(45g)	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	豚ばら肉、焼き竹輪、島豆腐、かつお節、スキムミルク、ツナ缶	葉ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りょうとうもやし、みかん、味噌汁のり	沖縄そば、炒め油、うるち米、てんさい含蜜糖	かつおだし、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、水、米みそ、本みりん	エネルギー 665kcal たんぱく質 29.1g 脂質 16.6g 炭水化物 103.2g 塩分 4.0g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2023年 12月

12月 献立表 離乳食（完了期）

こころ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 金	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
2 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
4 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし
5 火	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん	うるち米	水
6 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
7 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、だいこん	うるち米	水、かつおだし
8 金	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
9 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
11 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米	水、かつおだし
12 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな	うるち米	水、かつおだし
13 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、キャベツ、だいこん、こまつな	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
14 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ	うるち米、さつまいも	水、かつおだし
15 金	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	水、かつおだし
16 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ	うるち米	水、かつおだし
18 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
19 火	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	水、かつおだし
20 水	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし
21 木	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
22 金	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、かぶ	うるち米	水、かつおだし
23 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
25 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、青ピーマン	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
26 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな	うるち米	水、かつおだし
27 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、かつおだし
28 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、たまねぎ	うるち米	水、かつおだし

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
 ※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。