

12月 こんだて

日(曜)	朝おやつ(1・2歳)	お昼のこんだて	3時のおやつ	延長食	力のもとになる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料
2 ・ 16 (月)	牛乳	ごはん 豚肉と白菜の中華うま煮 かにかまサラダ 味噌汁(茄子・万能葱)	コーンピラフ 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	七分つき米・精白米 片栗粉・ごま油・砂糖 マーガリン	豚もも肉・かにかま ウインナー・牛乳	白菜・人参・キャベツ・きゅうり 茄子・万能葱・コーン缶・ピーマン ひじき	鶏がら・醤油・酒・塩・酢 味噌・コンソメ 煮干しだし・昆布だし
3 ・ 17 (火)	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮物 すまし汁(水菜・かにかま) みかん	3日:さつま芋ドーナツ 17日:(誕生日ケーキ) いちごジャムケーキ 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米・サラダ油・さつま芋 ごま油・三温糖・砂糖 ホットケーキミックス・いちごジャム マーガリン・グラニュー糖	鮭・大豆・かにかま 豆乳・牛乳 生クリーム	ひじき・人参・いんげん・水菜 みかん	塩・醤油・みりん・酒 かつおだし・昆布だし
4 ・ 18 (水)	牛乳	超熟ロール 冬野菜シチュー パンサンスー オニオンスープ(玉葱・パセリ)	昆布おにぎり 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	超熟ロール・七分つき米 じゃが芋・春雨・砂糖 ごま油	鶏もも肉・ハム 牛乳	人参・ブロッコリー・玉葱 きゅうり・ひじき・コーン缶 塩昆布・焼き海苔	シチューールウ・醤油 酢・コンソメ・塩
5 ・ 19 (木)	牛乳	ごはん ミートボール ほうれん草のおかか和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	フルーツヨーグルト ミレービスケット 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	七分つき米 パン粉・砂糖・片栗粉・サラダ油 ミレービスケット	豚ひき肉・豆腐 高野豆腐・かまぼこ かつお節・ヨーグルト 牛乳	玉葱・ほうれん草・人参・わかめ みかん缶・バナナ・白桃缶	醤油・ケチャップ・酢・酒 味噌・みりん 煮干しだし・昆布だし
6 ・ 20 (金)	牛乳	(20日冬至)ごはん かれのい香味焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 味噌汁(大根・小松菜)	わかめうどん 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米・うどん 砂糖・三温糖・サラダ油	かれい・豚ひき肉 かまぼこ・牛乳	長葱・生姜・南瓜・大根・小松菜 わかめ	酒・みりん・醤油・味噌 塩 かつおだし 煮干しだし・昆布だし
7 ・ 21 (土)	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のサラダ すまし汁(かまぼこ・ほうれん草)	蒸しパン 牛乳	なし	七分つき米 砂糖・ごま油・サラダ油 ホットケーキミックス	豆腐・豚ひき肉 かまぼこ・牛乳	生姜・小松菜・ひじき・人参 ほうれん草・玉葱	味噌・醤油・オイスターソース 酢・塩・酒 かつおだし
9 ・ 23 (月)	牛乳	ごはん 鱈の照り焼き 海藻サラダ 味噌汁(白菜・人参)	ひじきご飯 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	七分つき米・春雨 砂糖・ごま油	さわら・かにかま 鶏ひき肉・牛乳	わかめ・ひじき・きゅうり コーン缶・白菜・人参	醤油・みりん・酒・酢 味噌 煮干しだし・昆布だし
10 ・ 24 (火)	牛乳	ごはん 豚肉の味噌炒め ツナサラダ かぶのスープ(かぶ・かぶの葉) バナナ	ココアマフィン 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	七分つき米 サラダ油・片栗粉・砂糖 ごま油・ホットケーキミックス マーガリン	豚もも肉・ツナ缶 牛乳	玉葱・切干大根・人参・黄ピーマン きゅうり・かぶ・かぶの葉 バナナ・ココア	味噌・みりん・酒・醤油・酢 コンソメ・塩
11 (水)	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ピーマンのおかか和え 味噌汁(油揚げ・えのき)	醤油ラーメン 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米・中華麺 マーマレードジャム・片栗粉 砂糖	鶏もも肉・かまぼこ かつお節・油揚げ 焼き豚・牛乳	ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン もやし・えのき・コーン缶 ほうれん草	醤油・みりん・酒・味噌 鶏がら・塩 煮干しだし・昆布だし
25 (水)	牛乳	(クリスマスメニュー) 雪だるまハヤシライス お星さまのブロッコリーのサラダ わかめスープ(わかめ・ごま)	クリスマスクッキー 牛乳	ミニ のりすけ 麦茶	精白米 サラダ油・砂糖・ごま油・ごま 薄力粉・マーガリン	豚もも肉・チーズ 牛乳	玉葱・マッシュルーム・人参 焼き海苔・ブロッコリー ミニトマト・コーン缶・わかめ ココア	ハヤシルウ・醤油 ケチャップ・酢・コンソメ・塩
12 ・ 26 (木)	牛乳	ごはん かじきの磯部揚げ もやしナムル 味噌汁(なめこ・ニラ) りんご	きな粉サンド 牛乳	きなこ せんべい 麦茶	七分つき米・食パン ごま油・片栗粉・サラダ油 砂糖	かじき・きな粉・豆乳 牛乳	青海苔・もやし・ほうれん草・人参 赤ピーマン・ひじき・なめこ・ニラ りんご	醤油・酒・醤油・酢・味噌 塩 煮干しだし・昆布だし
13 ・ 27 (金)	牛乳	ビビンバ丼 フレンチサラダ 春雨スープ(春雨・コーン)	ウインナーマフィン 牛乳	ベビー スティック 麦茶	七分つき米 春雨・ホットケーキ ごま油・砂糖・サラダ油	豚ひき肉 チーズ・ウインナー 豆腐・牛乳	もやし・人参・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・コーン缶	醤油・酒・中華だし・酢・塩 コンソメ・ケチャップ
28 (土)	牛乳	ごはん ポークビーンズ 水菜のサラダ 味噌汁(麩・チンゲン菜)	ピザトースト 牛乳	なし	七分つき米・食パン サラダ油・片栗粉・砂糖・ごま油 麩	豚もも肉・大豆 ウインナー・チーズ 牛乳	トマト缶・水菜・ひじき・きゅうり 人参・チンゲン菜・コーン缶 ピーマン・玉葱	ケチャップ・ソース・塩 コンソメ・醤油・酢 味噌 かつおだし

*材料の都合によりメニューに変更があることをご了承ください。 <献立作成者> 久保田

*完了食は白米を使用します。完了食のりんご・梨は加熱して提供します。