

# 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	
1・15(月)	牛乳	ごはん 鱈の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁(なると・小松菜)	コーンピラフ  牛乳	ベビー スティック  麦茶	七分つき米・精白米 砂糖・ごま油・三温糖 マーガリン	さわら 大豆・なると ウインナー 牛乳	ひじき・人参・いんげん 小松菜・コーン缶・ピーマン	白味噌・みりん・醤油・酒 塩・コンソメ  かつおだし・昆布だし	
2・16(火)	牛乳	ごはん カレー 海藻サラダ きのこスープ(えのき・エリンギ・しめじ)	若菜おにぎり  牛乳	ミニ のりすけ  麦茶	七分つき米 サラダ油・春雨・砂糖・ごま油  じゃが芋	豚もも肉 かにかま 牛乳	玉葱・人参 わかめ・ひじき・きゅうり・コーン缶 えのき・エリンギ・しめじ 若菜の素・焼き海苔	カレールウ・醤油・酢 コンソメ・塩	
3・17(水)	牛乳	ごはん ささみフライ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(南瓜・しめじ)	シュガートースト  牛乳	きなこ せんべい  麦茶	七分つき米・食パン 薄力粉・パン粉・サラダ油 砂糖 グラニュー糖・マーガリン	ささみ かまぼこ・かつお節 牛乳	ブロッコリー・人参・コーン缶 しめじ・南瓜	塩・ケチャップ・ソース 醤油・味噌  煮干しだし・昆布だし	
4・18	鉄分入り 飲む ヨーグルト	ごはん 鮭のムニエル キャベツサラダ 味噌汁(茄子・長葱)	みかん  みかん	4日:きな粉サンド 18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	七分つき米・食パン  マーガリン・薄力粉・生クリーム 砂糖・ごま油・いちごジャム	鮭  豆乳・牛乳	キャベツ・ひじき・人参  黄パプリカ・茄子・長葱 みかん・きな粉	塩・醤油・酢・味噌  鶏がら・醤油・酒・塩 酢・コンソメ
5・19(金)	鉄分入り 飲む ヨーグルト	豚肉の中華炒め丼 切干大根のサラダ 白菜スープ(白菜・コーン)	5日:ポテトフライ(青海苔) 19日:ポテトフライ(青海苔) きのこスープ(非常食) 牛乳	ミニ のりすけ  麦茶	七分つき米 砂糖・片栗粉・ごま油 じゃが芋・サラダ油	豚もも肉 牛乳	人参・玉葱・生姜 切干大根・きゅうり・ひじき 白菜・コーン缶 青海苔	鶏がら・醤油・酒・塩 酢・コンソメ	
6・20(土)	牛乳	ごはん ツナポテト焼き もやしナムル 味噌汁(麩・ニラ)	昆布おにぎり  牛乳	なし	七分つき米 じゃが芋・サラダ油・パン粉 砂糖・ごま油・麩	ツナ缶 牛乳	玉葱・もやし・ほうれん草・人参 ひじき・ニラ 塩昆布・焼き海苔	塩・ケチャップ・醤油・酢 味噌  かつおだし	
8・22(月)	牛乳	(22日:冬至)ごはん かじきのソース煮 南瓜サラダ 味噌汁(豆腐・なめこ)	きつねうどん  牛乳	きなこ せんべい  麦茶	七分つき米・うどん・油揚げ 砂糖・片栗粉	かじき 豆腐 牛乳	生姜・南瓜・人参・きゅうり なめこ・わかめ	ソース・醤油・塩・マヨドレ 味噌・みりん・酒・めんつゆ かつおだし 煮干しだし・昆布だし	
9・23(火)	牛乳	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ ほうれん草のサラダ 味噌汁(チンゲン菜・玉葱)	バナナ  バナナ	スノーボール  牛乳	ベビー スティック  麦茶	七分つき米 砂糖・ごま油 薄力粉・粉糖・サラダ油	鶏もも肉 竹輪 牛乳	玉葱・しめじ・トマト缶 ほうれん草・人参・ひじき チンゲン菜・バナナ	酒・塩・コンソメ・醤油・酢 味噌・ケチャップ  煮干しだし・昆布だし
10・24(水)	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ツナサラダ わかめスープ(わかめ・ごま)	小松菜マフィン  牛乳	ミニ のりすけ  麦茶	七分つき米 砂糖・ごま油 ごま・マーガリン・粉糖 ホットケーキミックス	豚もも肉 ツナ缶 牛乳	玉葱・生姜・切干大根 人参・きゅうり・黄パプリカ・ひじき わかめ・小松菜	醤油・酒・みりん・酢 塩・コンソメ	
11(木)	鉄分入り 飲む ヨーグルト	超熟ロール シチュー コールスロー 春雨スープ(春雨・人参)	りんご  りんご	わかめおにぎり  牛乳	きなこ せんべい  麦茶	超熟ロール・七分つき米 じゃが芋・サラダ油・砂糖 春雨	鶏もも肉 チーズ 牛乳	玉葱・ブロッコリー・人参 キャベツ・きゅうり・コーン缶 りんご わかめの素・焼き海苔	シチュールウ・酢・塩 コンソメ・醤油
25(木)	鉄分入り 飲む ヨーグルト	(クリスマスメニュー)超熟ロール エビフライ クリスマスツリーサラダ お星さまスープ(春雨・人参)	雪降るサンタさんケーキ  牛乳	ベビー スティック  麦茶	超熟ロール・生クリーム 薄力粉・パン粉・サラダ油 じゃが芋・春雨・マーガリン・粉糖 ホットケーキミックス・砂糖	えび 牛乳	ブロッコリー・人参・きゅうり コーン缶 ココア・いちご	ケチャップ・ソース マヨドレ・塩 コンソメ・醤油	
12・26(金)	鉄分入り 飲む ヨーグルト	ごはん かれいの照り焼き 小松菜のサラダ 味噌汁(かぶ・かぶの葉)	12日:ひじきご飯 26日:ひじきご飯 かぼちゃスープ(非常食) 牛乳	ミニ のりすけ  麦茶	七分つき米 砂糖・片栗粉・ごま油	かれい ハム 鶏ひき肉・牛乳	小松菜・ひじき・人参 かぶ・かぶの葉	醤油・みりん・酒・酢 味噌  煮干しだし・昆布だし	
27(土)	牛乳	ごはん ポークビーンズ 水菜のサラダ 味噌汁(ほうれん草・大根)	ホットケーキ  牛乳	なし	七分つき米 サラダ油・片栗粉 砂糖・ごま油・メープルシロップ ホットケーキミックス	豚もも肉 大豆・ツナ缶 牛乳	玉葱・トマト缶・水菜・ひじき きゅうり・人参 ほうれん草・大根	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> 鶴野

\*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。\*卵・そば・さば・魚卵・ピーナッツ・ナッツ類(栗、ココアは使用)・山芋・キウイ・イカは献立に使用しません。