

# 12月離乳食 5~6か月献立表 (初期)



令和5年  
若葉保育園

日付		献立名
1	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、小松菜の煮つぶし
2	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐とほうれん草の煮つぶし、大根の煮つぶし
4	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし
5	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と大根の煮つぶし、人参の煮つぶし
6	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐とキャベツの煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
7	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、白菜の煮つぶし
8	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐とキャベツの煮つぶし、かぼちゃの煮つぶし
9	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、人参の煮つぶし
11	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
12	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし
13	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし
14	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐とほうれん草の煮つぶし、ブロッコリーの煮つぶし
15	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし
16	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、さつまいもの煮つぶし
18	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐とキャベツの煮つぶし、人参の煮つぶし
19	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
20	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、人参の煮つぶし
21	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、大根の煮つぶし
22	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐とキャベツの煮つぶし、人参の煮つぶし
23	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし
25	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
26	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と大根の煮つぶし、白菜の煮つぶし
27	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、ほうれん草の煮つぶし
28	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と大根の煮つぶし、さつまいもの煮つぶし

# 12月離乳食 7~8ヶ月頃献立表 (中期)



令和5年  
若葉保育園

日付	献立名	主な材料
1 金	おかゆ、野菜スープ、 かれいと人参の煮物、小松菜の煮物、オレンジ	米、かれい、人参、小松菜、オレンジ
2 土	おかゆ、野菜スープ、 しらすとほうれん草の煮物、大根の煮物、バナナ	米、しらす、ほうれん草、大根、バナナ
4 月	おかゆ、野菜スープ、 ささみと人参の煮物、玉ねぎの煮物、オレンジ	米、ささみ、人参、玉ねぎ、オレンジ
5 火	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と大根の煮物、人参の煮物、バナナ	米、豆腐、大根、人参、バナナ
6 水	おかゆ、野菜スープ、 かれいとキャベツの煮物、じゃが芋の煮物、オレンジ	米、かれい、キャベツ、じゃが芋、オレンジ
7 木	おかゆ、野菜スープ、 ささみと玉ねぎの煮物、白菜の煮物、煮りんご	米、ささみ、玉ねぎ、白菜、りんご、砂糖
8 金	おかゆ、野菜スープ、 豆腐とキャベツの煮物、かぼちゃの煮物、オレンジ	米、豆腐、キャベツ、南瓜、オレンジ
9 土	おかゆ、野菜スープ、 しらすと小松菜の煮物、人参の煮物、バナナ	米、しらす、小松菜、人参、バナナ
11 月	おかゆ、野菜スープ、 かれいと人参の煮物、じゃが芋の煮物、オレンジ	米、かれい、人参、じゃが芋、オレンジ
12 火	おかゆ、野菜スープ、 ささみと玉ねぎの煮物、人参の煮物、バナナ	米、ささみ、玉ねぎ、人参、バナナ
13 水	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と小松菜の煮物、玉ねぎの煮物、オレンジ	米、豆腐、小松菜、玉ねぎ、オレンジ
14 木	おかゆ、野菜スープ、 ささみとほうれん草の煮物、ブロッコリーの煮物、煮りんご	米、ささみ、ほうれん草、ブロッコリー、りんご、砂糖
15 金	おかゆ、野菜スープ、 かれいと玉ねぎの煮物、人参の煮物、オレンジ	米、かれい、玉ねぎ、人参、オレンジ
16 土	おかゆ、野菜スープ、 しらすと人参の煮物、さつま芋の煮物、オレンジ	米、しらす、人参、さつま芋、オレンジ
18 月	おかゆ、野菜スープ、 ささみとキャベツの煮物、人参の煮物、オレンジ	米、ささみ、キャベツ、人参、オレンジ
19 火	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と玉ねぎの煮物、じゃが芋の煮物、バナナ	米、豆腐、玉ねぎ、じゃが芋、バナナ
20 水	おかゆ、野菜スープ、 しらすと小松菜の煮物、人参の煮物、オレンジ	米、しらす、小松菜、人参、オレンジ
21 木	おかゆ、野菜スープ、 ささみと玉ねぎの煮物、大根の煮物、煮りんご	米、ささみ、玉ねぎ、大根、りんご、砂糖
22 金	おかゆ、野菜スープ、 豆腐とキャベツの煮物、人参の煮物、オレンジ	米、豆腐、キャベツ、人参、オレンジ
23 土	おかゆ、野菜スープ、 しらすと小松菜の煮物、玉ねぎの煮物、バナナ	米、しらす、小松菜、玉ねぎ、バナナ
25 月	おかゆ、野菜スープ、 ささみと人参の煮物、じゃが芋の煮物、オレンジ	米、ささみ、人参、じゃが芋、オレンジ
26 火	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と大根の煮物、白菜の煮物、バナナ	米、豆腐、大根、白菜、バナナ
27 水	おかゆ、野菜スープ、 かれいと人参の煮物、ほうれん草の煮物、オレンジ	米、かれい、人参、ほうれん草、オレンジ
28 木	おかゆ、野菜スープ、 ささみと大根の煮物、さつま芋の煮物、煮りんご	米、ささみ、大根、さつま芋、りんご、砂糖

# 12月離乳食 9~11ヶ月頃献立表 (後期)



令和5年  
若葉保育園

日付		昼食	主な材料	午後のおやつ
1	金	軟飯、小松菜の味噌汁 かれいと人参の煮物、ふかし芋、オレンジヨーグルト	米、小松菜、味噌、かれい、人参、砂糖、片栗粉 じゃが芋、ヨーグルト、オレンジ バター、小麦粉、スキムミルク	クッキー 麦茶
2	土	軟飯、大根のスープ 豚ひき肉とほうれん草の煮物、人参スティック、バナナ	米、大根、豚ひき肉、ほうれん草、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、味噌	味噌おにぎり 麦茶
4	月	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鶏肉と人参の煮物、大根スティック、オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 大根、オレンジ、食パン、いちごジャム	ジャムサンド 麦茶
5	火	軟飯、人参のスープ 豚肉と大根のケチャップ煮、きゅうりスティック バナナ	米、人参、豚肉、大根、砂糖、ケチャップ、片栗粉 きゅうり、バナナ、さつま芋、牛乳、生クリーム、バター	スイートポテト 麦茶
6	水	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鮭とキャベツの煮物、ふかし芋、オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、鮭、キャベツ、砂糖、片栗粉 じゃが芋、オレンジ、麩、バター、きな粉	きな粉お麩ラスク 麦茶
7	木	軟飯、白菜のすまし汁 豚ひき肉と玉ねぎの味噌煮、人参スティック 煮りんご	米、白菜、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、味噌、片栗粉 人参、りんご、牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶
8	金	煮込みうどん かぼちゃの煮物、オレンジ	うどん、豚ひき肉、人参、キャベツ、南瓜 砂糖、オレンジ、米	人参軟飯 麦茶
9	土	軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉と小松菜の煮物、人参スティック、バナナ	米、玉ねぎ、豚ひき肉、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、バナナ ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 麦茶
11	月	軟飯、麩のすまし汁 かれいと人参の味噌煮、ふかし芋、オレンジ	米、麩、かれい、人参、砂糖、味噌、片栗粉 じゃが芋、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 麦茶
12	火	軟飯、大根の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物、人参スティック、バナナ	米、大根、味噌、豚肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、じゃが芋	いももち 麦茶
13	水	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鶏肉と小松菜の煮物、さつま芋スティック、オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、鶏肉、小松菜、砂糖、片栗粉 さつま芋、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 麦茶
14	木	食パン、玉ねぎのスープ 鶏肉とほうれん草のクリーム煮、ゆでブロッコリー 煮りんご	食パン、玉ねぎ、鶏肉、ほうれん草、牛乳 ブロッコリー、りんご、砂糖、米、かつお節、チーズ	チーズおかかおにぎり 麦茶
15	金	軟飯、豆腐の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、人参スティック いちごヨーグルト	米、豆腐、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、ヨーグルト、いちごジャム、バター、スキムミルク 牛乳、ベーキングパウダー、小麦粉、きな粉	きな粉クッキー 麦茶
16	土	スパゲティーミートソース、キャベツのスープ さつま芋スティック、オレンジ	スパゲティー、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、トマト缶 サラダ油、ケチャップ、砂糖、キャベツ さつま芋、オレンジ、米、しらす	しらすおにぎり 麦茶
18	月	軟飯、オニオンスープ 鶏肉とキャベツの煮物、人参スティック、オレンジ	米、玉ねぎ、鶏肉、キャベツ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、食パン、バター、きな粉	きなこトースト 麦茶
19	火	軟飯、人参のスープ ツナと玉ねぎのケチャップ煮、ふかし芋、バナナ	米、人参、ツナ、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ、片栗粉 じゃが芋、バナナ、ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 麦茶
20	水	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鮭と小松菜の煮物、人参スティック、オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、鮭、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、じゃが芋	ふかし芋 麦茶
21	木	軟飯、人参の味噌汁 豚ひき肉と玉ねぎの煮物、大根スティック、煮りんご	米、人参、味噌、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 大根、りんご 牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶
22	金	軟飯、パンプキンスープ 豚ひき肉と豆腐の煮物、きゅうりスティック、オレンジ	米、南瓜、牛乳、豚ひき肉、豆腐、砂糖、片栗粉 きゅうり、オレンジ ホットケーキMIX、ほうれん草、いちごジャム	若葉ホットケーキ 麦茶
23	土	軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉と小松菜の味噌煮、人参スティック、バナナ	米、玉ねぎ、豚ひき肉、小松菜、砂糖、味噌、片栗粉 人参、バナナ ホットケーキMIX、牛乳、きな粉	きなこ蒸しパン 麦茶
25	月	軟飯、ミルクスープ 鶏肉と人参のケチャップ煮、ふかし芋、オレンジ	米、牛乳、玉ねぎ、鶏肉、人参、砂糖、ケチャップ 片栗粉、じゃが芋、オレンジ、米粉、ベーキングパウダー サラダ油、豆腐、いちご	米粉と豆腐のケーキ 麦茶
26	火	軟飯、白菜の味噌汁 豚肉と大根の煮物、人参スティック、バナナ	米、白菜、味噌、豚肉、大根、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、マカロニ、玉ねぎ、ケチャップ	マカロニナポリタン 麦茶
27	水	軟飯、ほうれん草のすまし汁 かれいと人参の味噌煮、大根スティック、オレンジ	米、ほうれん草、かれい、人参、味噌、砂糖、片栗粉 大根、オレンジ、バナナ、ヨーグルト	バナナヨーグルト 麦茶
28	木	煮込みうどん さつま芋スティック、煮りんご	うどん、鶏肉、大根、人参、砂糖、さつま芋 りんご、米、玉ねぎ	野菜軟飯 麦茶

# 12月離乳食 12~18ヶ月頃献立表 (完了期)



令和5年  
若葉保育園

日付	午前おやつ	昼食	主な材料	午後のおやつ	1日の栄養価 (乳児)					
					E	kcal	F	g	g	g
1 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、小松菜の味噌汁 かれいと人参の煮物、ふかし芋、オレンジヨーグルト	米、小松菜、味噌、かれい、人参、砂糖、片栗粉 じゃが芋、ヨーグルト、オレンジ バター、小麦粉、スキムミルク、牛乳	クッキー 牛乳	E	469	kcal	F	13.2	g
					P	18.0	g	Nacl	0.8	g
2 土	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、大根のスープ 豚ひき肉とほうれん草の煮物、人参スティック バナナ	米、大根、豚ひき肉、ほうれん草、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、牛乳、味噌	味噌おにぎり 牛乳	E	457	kcal	F	11.4	g
					P	16.0	g	Nacl	0.8	g
4 月	マンナビスケット 牛乳	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鶏肉と人参の煮物、大根スティック、オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 大根、オレンジ、食パン、いちごジャム、牛乳	ジャムサンド 牛乳	E	416	kcal	F	11.5	g
					P	16.0	g	Nacl	1.0	g
5 火	マンナウエハース 牛乳	軟飯、人参のスープ 豚肉と大根のケチャップ煮、きゅうりスティック バナナ	米、人参、豚肉、大根、砂糖、ケチャップ、片栗粉 きゅうり、バナナ、さつま芋、牛乳、生クリーム、バター	スイートポテト 牛乳	E	432	kcal	F	11.4	g
					P	15.3	g	Nacl	0.4	g
6 水	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鮭とキャベツの煮物、ふかし芋、オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、鮭、キャベツ、砂糖、片栗粉 じゃが芋、オレンジ、鮭、バター、きな粉、牛乳	きな粉お麩ラスク 牛乳	E	398	kcal	F	10.8	g
					P	17.7	g	Nacl	0.7	g
7 木	マンナビスケット 牛乳	軟飯、白菜のすまし汁 豚ひき肉と玉ねぎの味噌煮、人参スティック 煮りんご	米、白菜、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、味噌、片栗粉 人参、りんご、牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶	E	357	kcal	F	10.1	g
					P	12.8	g	Nacl	0.5	g
8 金	マンナウエハース 牛乳	煮込みうどん かぼちゃの煮物、オレンジ	うどん、豚ひき肉、人参、キャベツ、南瓜 砂糖、オレンジ、米	人参軟飯 麦茶	E	374	kcal	F	7.8	g
					P	12.7	g	Nacl	0.5	g
9 土	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉と小松菜の煮物、人参スティック、バナナ	米、玉ねぎ、豚ひき肉、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、バナナ ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 牛乳	E	439	kcal	F	11.8	g
					P	15.9	g	Nacl	0.8	g
11 月	マンナビスケット 牛乳	軟飯、鮭のすまし汁 かれいと人参の味噌煮、ふかし芋、オレンジ	米、鮭、かれい、人参、砂糖、味噌、片栗粉 じゃが芋、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 牛乳	E	386	kcal	F	7.2	g
					P	17.1	g	Nacl	0.7	g
12 火	マンナウエハース 牛乳	軟飯、大根の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物、人参スティック、バナナ	米、大根、味噌、豚肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、じゃが芋、牛乳	いもちち 牛乳	E	379	kcal	F	9.4	g
					P	15.0	g	Nacl	0.6	g
13 水	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鶏肉と小松菜の煮物、さつま芋スティック、オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、鶏肉、小松菜、砂糖、片栗粉 さつま芋、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 牛乳	E	440	kcal	F	11.1	g
					P	16.0	g	Nacl	1.0	g
14 木	マンナビスケット 牛乳	食パン、玉ねぎのスープ 鶏肉とほうれん草のクリーム煮、ゆでブロッコリー 煮りんご	食パン、玉ねぎ、鶏肉、ほうれん草、牛乳 ブロッコリー、りんご、砂糖、米、かつお節、チーズ	チーズおかおにぎり 麦茶	E	269	kcal	F	9.4	g
					P	13.7	g	Nacl	0.6	g
15 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、豆腐の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、人参スティック いちごヨーグルト	米、豆腐、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、ヨーグルト、いちごジャム、バター、スキムミルク 牛乳、ベーキングパウダー、小麦粉、きな粉	きな粉クッキー 牛乳	E	482	kcal	F	14.1	g
					P	18.8	g	Nacl	0.7	g
16 土	野菜ハイハイ 牛乳	スパゲティミートソース、キャベツのスープ さつま芋スティック、オレンジ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、トマト缶 サラダ油、ケチャップ、砂糖、キャベツ さつま芋、オレンジ、米、しらす、牛乳	しらすおにぎり 牛乳	E	478	kcal	F	11.3	g
					P	18.6	g	Nacl	0.9	g
18 月	マンナビスケット 牛乳	軟飯、オニオンスープ 鶏肉とキャベツの煮物、人参スティック、オレンジ	米、玉ねぎ、鶏肉、キャベツ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、食パン、バター、きな粉、牛乳	きなこトースト 牛乳	E	448	kcal	F	14.4	g
					P	16.5	g	Nacl	0.8	g
19 火	マンナウエハース 牛乳	軟飯、人参のスープ ツナと玉ねぎのケチャップ煮、ふかし芋、バナナ	米、人参、ツナ、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ、片栗粉 じゃが芋、バナナ、ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 牛乳	E	396	kcal	F	7.1	g
					P	15.4	g	Nacl	0.8	g
20 水	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鮭と小松菜の煮物、人参スティック、オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、鮭、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、じゃが芋、牛乳	ふかし芋 牛乳	E	338	kcal	F	7.2	g
					P	16.2	g	Nacl	0.7	g
21 木	マンナビスケット 牛乳	軟飯、人参の味噌汁 豚ひき肉と玉ねぎの煮物、大根スティック、煮りんご	米、人参、味噌、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 大根、りんご 牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶	E	358	kcal	F	10.2	g
					P	13.1	g	Nacl	0.7	g
22 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、パンフキンスープ 豚ひき肉と豆腐の煮物、きゅうりスティック オレンジ	米、南瓜、牛乳、豚ひき肉、豆腐、砂糖、片栗粉 きゅうり、オレンジ ホットケーキMIX、ほうれん草、いちごジャム	若葉ホットケーキ 牛乳	E	450	kcal	F	14.3	g
					P	18.0	g	Nacl	0.7	g
23 土	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉と小松菜の味噌煮、人参スティック、バナナ	米、玉ねぎ、豚ひき肉、小松菜、砂糖、味噌、片栗粉 人参、バナナ ホットケーキMIX、牛乳、きな粉	きなこ蒸しパン 牛乳	E	482	kcal	F	12.5	g
					P	24.5	g	Nacl	0.8	g
25 月	マンナビスケット 牛乳	軟飯、ミルクスープ 鶏肉と人参のケチャップ煮、ふかし芋、オレンジ	米、牛乳、玉ねぎ、鶏肉、人参、砂糖、ケチャップ 片栗粉、じゃが芋、オレンジ、米粉、ベーキングパウダー サラダ油、豆腐、いちご	米粉と豆腐のケーキ 牛乳	E	491	kcal	F	16.7	g
					P	17.3	g	Nacl	0.5	g
26 火	マンナウエハース 牛乳	軟飯、白菜の味噌汁 豚肉と大根の味噌煮、人参スティック、バナナ	米、白菜、味噌、豚肉、大根、味噌、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、マカロニ、玉ねぎ、ケチャップ、牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	E	381	kcal	F	9.6	g
					P	15.8	g	Nacl	0.8	g
27 水	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、ほうれん草のすまし汁 かれいと人参の煮物、大根スティック、オレンジ	米、ほうれん草、かれい、人参、砂糖、片栗粉 大根、オレンジ、バナナ、ヨーグルト	バナナヨーグルト 麦茶	E	308	kcal	F	4.2	g
					P	14.5	g	Nacl	0.5	g
28 木	マンナビスケット 牛乳	煮込みうどん さつま芋スティック、煮りんご	うどん、鶏肉、大根、人参、砂糖、さつま芋 りんご、米、玉ねぎ、牛乳	野菜軟飯 牛乳	E	405	kcal	F	9.7	g
					P	15.1	g	Nacl	1.0	g

# 12月の献立表



＜旬の食材＞  
大根、れんこん、ごぼう、白菜  
りんご、さつまいも、南瓜

12月22日(金)



令和5年  
若葉保育園

日付	0～2歳児 午前おやつ	昼食	午後おやつ	主な材料			1日の栄養価 (乳児)	1日の栄養価 (幼児)
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくなるもの		
1	金	ごはん、小松菜と玉ねぎの味噌汁 ほっけのみりん酒け焼き 切干大根の煮物、みかんヨーグルト	クッキー 牛乳	味噌、ほっけ 油揚げ、ヨーグルト スキムミルク、卵、牛乳	米、砂糖、バター 小麦粉	小松菜、玉ねぎ、切干大根 人参、グリーンピース みかん缶	E: 519 kcal P: 20.4 g F: 16.3 g NaCl: 1.4 g	E: 568 kcal P: 22.5 g F: 16.3 g NaCl: 1.6 g
2	土	ビビンバ丼、わかめスープ 厚揚げと青菜の炒め物、ゼリー	五平餅 牛乳	豚ひき肉、厚揚げ ツナ、味噌	米、サラダ油、ごま油 砂糖、ごま、ゼリーの素	ほうれん草、にんにく、生姜 人参、もやし、大根、わかめ チンゲン菜	E: 557 kcal P: 20.4 g F: 17.3 g NaCl: 1.5 g	E: 622 kcal P: 22.3 g F: 18.0 g NaCl: 1.8 g
4	月	ごはん、高野豆腐の味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根とツナの煮物 ゼリー (幼児)、オレンジ (乳児)	いちごクリーム サンド 牛乳	高野豆腐、味噌、鶏肉 ツナ、生クリーム、牛乳	米、塩こうじ、砂糖 ゼリー (幼児) 食パン、いちごジャム	玉ねぎ、大根、生姜 グリーンピース オレンジ (乳児)	E: 476 kcal P: 20.2 g F: 15.1 g NaCl: 1.7 g	E: 557 kcal P: 22.3 g F: 15.5 g NaCl: 2.1 g
5	火	冬野菜カレー、大豆サラダ バナナ、ジョア (マスカット)	スイートポテト 牛乳	豚肉、大豆、チーズ ジョア	米、サラダ油、カレー粉 小麦粉、バター、砂糖 マヨネーズ、さつま芋	大根、にんにく、生姜 人参、玉ねぎ、ごぼう、れんこん きゅうり、コーン、バナナ	E: 584 kcal P: 20.3 g F: 19.2 g NaCl: 1.2 g	E: 639 kcal P: 21.2 g F: 19.8 g NaCl: 1.4 g
6	水	ごはん、玉ねぎと人参の味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 青のりポテト、オレンジ	きな粉お麩ラスク 牛乳	味噌、鮭、きな粉、牛乳	米、サラダ油、砂糖 じゃが芋、葱、バター	玉ねぎ、人参、キャベツ 青のり、オレンジ	E: 444 kcal P: 19.6 g F: 12.8 g NaCl: 1.0 g	E: 486 kcal P: 22.1 g F: 12.4 g NaCl: 1.2 g
7	木	ごはん、白菜としめじのすまし汁 レバーの味噌和え もやしの塩昆布和え、りんご	プリン ウエハース 牛乳	豚レバー、牛乳	米、片栗粉、サラダ油 砂糖、ごま油 プリンの素、ウエハース	白菜、しめじ、玉ねぎ、生姜 人参、もやし、きゅうり 塩昆布、りんご	E: 475 kcal P: 19.4 g F: 14.1 g NaCl: 1.2 g	E: 504 kcal P: 20.9 g F: 14.1 g NaCl: 1.3 g
8	金	醤油ラーメン、かぼちゃの甘煮 みかん缶	ごぼうの 炊き込みご飯 麦茶	豚ひき肉、鶏ひき肉	中華麺、ごま油、砂糖、米	キャベツ、コーン、もやし にら、人参、南瓜、みかん缶 ごぼう	E: 460 kcal P: 18.2 g F: 10.4 g NaCl: 1.6 g	E: 493 kcal P: 19.0 g F: 8.7 g NaCl: 1.9 g
9	土	チャーハン、えのきと玉ねぎのスープ 小松菜の中華和え、バナナ	くずもち 牛乳	豚ひき肉、きな粉、牛乳	米、ごま油、片栗粉 砂糖、黒砂糖	長ねぎ、人参、ピーマン コーン、玉ねぎ、えのき 小松菜、キャベツ、のり バナナ	E: 439 kcal P: 14.5 g F: 12.6 g NaCl: 1.2 g	E: 473 kcal P: 14.7 g F: 11.9 g NaCl: 1.4 g
11	月	ごはん、わかめと鮭のすまし汁 さわらの西京焼き 大豆とひじきの煮物 ゼリー (幼児)、オレンジ (乳児)	ホットケーキ 牛乳	さわか、味噌、大豆 牛乳	米、葱、砂糖、サラダ油 ゼリー (幼児) ホットケーキミックス、いちごジャム	わかめ、ひじき、人参 グリーンピース オレンジ (乳児)	E: 444 kcal P: 19.3 g F: 12.2 g NaCl: 1.4 g	E: 501 kcal P: 21.8 g F: 11.7 g NaCl: 1.6 g
12	火	ごはん、大根と油揚げの味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え、バナナ	スナックサモサ 牛乳	油揚げ、味噌、豚肉 豚ひき肉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま じゃが芋、カレー粉、ぎょうざの皮	大根、玉ねぎ、人参、生姜 ほうれん草、もやし、バナナ	E: 504 kcal P: 21.5 g F: 16.8 g NaCl: 1.3 g	E: 551 kcal P: 23.4 g F: 16.8 g NaCl: 1.5 g
13	水	麦ごはん、さつま芋の味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 青菜の納豆えのき和え、オレンジ	あんこパイ 牛乳	味噌、鶏肉、納豆 こしあん、牛乳	米、押し麦、さつま芋 ごま油、ハイシート	玉ねぎ、長ねぎ、えのき 小松菜、人参、オレンジ	E: 497 kcal P: 20.4 g F: 19.8 g NaCl: 1.4 g	E: 554 kcal P: 22.4 g F: 21.0 g NaCl: 1.6 g
14	木	超熟ロール、クリームシチュー ブロッコリーのサラダ、りんご	チーズおかか おにぎり 麦茶	鶏肉、牛乳、生クリーム チーズ、かつお節	超熟ロール、じゃが芋、サラダ油 小麦粉、バター、砂糖、米	ほうれん草、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、フロッキー キャベツ、コーン、りんご	E: 518 kcal P: 18.3 g F: 20.6 g NaCl: 1.6 g	E: 594 kcal P: 20.7 g F: 22.7 g NaCl: 1.9 g
15	金	ごはん、小松菜のふりかけ、なめこの味噌汁 かれのの照り焼き 五目豆、ブルーベリーヨーグルト	ごまきな粉クッキー 牛乳	しらす、かつお節、豆腐 味噌、かれい、大豆 ヨーグルト、きな粉 スキムミルク、牛乳	米、砂糖、サラダ油、こんにやく ブルーベリージャム バター、ベーキングパウダー 小麦粉、ごま	小松菜、なめこ、人参 れんこん、ごぼう	E: 576 kcal P: 27.6 g F: 18.1 g NaCl: 1.7 g	E: 645 kcal P: 32.0 g F: 18.5 g NaCl: 2.0 g
16	土	スパゲティミートソース、キャベツのスープ マゼドアンサラダ、ゼリー	ゆかりおにぎり 牛乳	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、サラダ油 砂糖、さつま芋、マヨネーズ ゼリーの素、米、ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン トマト缶、キャベツ、きゅうり ゆかり	E: 549 kcal P: 17.7 g F: 14.9 g NaCl: 1.4 g	E: 612 kcal P: 18.8 g F: 15.0 g NaCl: 1.6 g
18	月	ごはん、オニオンスープ 鶏のマヨコーン焼き ほうれん草ときのこのソテー ゼリー (幼児)、オレンジ (乳児)	きな粉トースト 牛乳	鶏肉、きな粉、牛乳	米、マヨネーズ、サラダ油 ゼリー (幼児) 食パン、バター、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン パセリ、ほうれん草、キャベツ エリンギ、オレンジ (乳児)	E: 491 kcal P: 17.1 g F: 18.7 g NaCl: 1.3 g	E: 561 kcal P: 18.2 g F: 19.8 g NaCl: 1.5 g
19	火	ツナカレー、きのこのスープ 水菜とさみのサラダ、バナナ	マラーカオ 牛乳	ツナ、牛乳、ささみ	米、サラダ油、じゃが芋 カレー粉、小麦粉、バター 砂糖、ホットケーキミックス、黒砂糖	玉ねぎ、生姜、にんにく、人参 トマト缶、りんご、えのき しめじ、水菜、コーン バナナ、レーズン	E: 503 kcal P: 18.9 g F: 12.3 g NaCl: 1.6 g	E: 547 kcal P: 20.2 g F: 11.0 g NaCl: 1.8 g
20	水	ごはん、さつま芋の味噌汁 鮭の塩焼き 鉄骨サラダ、オレンジ	フライドポテト 牛乳	味噌、鮭、ハム、牛乳	米、さつま芋、砂糖、ごま油 シューストリングポテト サラダ油	玉ねぎ、人参、ひじき、小松菜 オレンジ	E: 434 kcal P: 19.0 g F: 13.9 g NaCl: 1.4 g	E: 474 kcal P: 21.1 g F: 14.2 g NaCl: 1.6 g
21	木	スタミナ納豆丼、切干大根の味噌汁 里芋の煮物、りんご	いちごの フルーチェ ウエハース 牛乳	豚ひき肉、納豆 味噌、牛乳	米、ごま油、砂糖、里芋 フルーチェ、ウエハース	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく 万能ねぎ、切干大根、玉ねぎ グリーンピース、りんご	E: 471 kcal P: 16.7 g F: 13.1 g NaCl: 1.3 g	E: 505 kcal P: 17.6 g F: 12.1 g NaCl: 1.5 g
22	金	ウインナーピラフ、パンポキンポタージュ ミートローフ コールスローサラダ、ゼリー	若葉クレープ ジョア (マスカット)	ウインナー、牛乳 豚ひき肉、豆腐 生クリーム、ジョア	米、サラダ油、パン粉、砂糖 マヨネーズ、ゼリーの素 小麦粉、ココア	玉ねぎ、人参、ピーマン、南瓜 パセリ、コーン、キャベツ グリーンピース、きゅうり ほうれん草、バナナ	E: 614 kcal P: 20.2 g F: 20.7 g NaCl: 1.4 g	E: 675 kcal P: 21.6 g F: 21.5 g NaCl: 1.6 g
23	土	麻婆豆腐丼、人参とコーンのスープ 小松菜のナムル、バナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚ひき肉、豆腐、味噌 きな粉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油 片栗粉、ホットケーキミックス	玉ねぎ、生姜、にんにく、万能ねぎ 人参、コーン、もやし 小松菜、バナナ	E: 526 kcal P: 20.5 g F: 16.6 g NaCl: 1.6 g	E: 588 kcal P: 22.4 g F: 17.0 g NaCl: 1.8 g
25	月	ごはん、ミルクスープ タンダーチキン クリスマスポテトサラダ ゼリー (幼児)、オレンジ (乳児)	米粉と豆腐の ケーキ 牛乳	牛乳、鶏肉、ヨーグルト 豆腐、生クリーム	米、カレー粉、じゃが芋 マヨネーズ、ゼリー (幼児) 米粉、片栗粉、ベーキングパウダー サラダ油、砂糖、ココア	玉ねぎ、コーン、パセリ きゅうり、黄パプリカ、人参 オレンジ (乳児)、いちご	E: 567 kcal P: 18.3 g F: 22.4 g NaCl: 1.3 g	E: 660 kcal P: 19.9 g F: 24.6 g NaCl: 1.2 g
26	火	ごはん、白菜とえのきの味噌汁 豚大根 小松菜の磯辺和え、バナナ	マカロニボリタン 牛乳	味噌、豚肉、牛乳	米、こんにやく、砂糖 マカロニ、サラダ油	白菜、えのき、大根、人参 グリーンピース、小松菜 キャベツ、のり 玉ねぎ、ピーマン、バナナ	E: 423 kcal P: 17.8 g F: 10.6 g NaCl: 1.4 g	E: 448 kcal P: 18.9 g F: 9.0 g NaCl: 1.6 g
27	水	麦ごはん、ほうれん草のすまし汁 ほっけのごまみそ焼き ひじき入り納豆和え、オレンジ	フルーツ ヨーグルト 麦茶	ほっけ、味噌、納豆 かつお節、ヨーグルト スキムミルク	米、押し麦、砂糖 ごま、ごま油	ほうれん草、人参、小松菜 もやし、ひじき、オレンジ バナナ、黄桃缶	E: 355 kcal P: 16.9 g F: 7.2 g NaCl: 1.0 g	E: 369 kcal P: 18.2 g F: 5.4 g NaCl: 1.1 g
28	木	年越しうどん かみなりあげ、りんご	カレーピラフ 牛乳	鶏肉、油揚げ 大豆、ウインナー 牛乳	うどん、砂糖、さつま芋 小麦粉、サラダ油、米 カレー粉	大根、人参、長ねぎ しめじ、りんご、玉ねぎ	E: 547 kcal P: 21.0 g F: 18.6 g NaCl: 1.8 g	E: 610 kcal P: 23.0 g F: 19.5 g NaCl: 2.1 g

# 12月の補食献立表



令和5年  
若葉保育園

日付		献立名
1	金	ゆかりおにぎり
4	月	わかめおにぎり
5	火	しらすおにぎり
6	水	おかかおにぎり
7	木	菜めしおにぎり
8	金	バナナ
11	月	わかめおにぎり
12	火	しらすおにぎり
13	水	おかかおにぎり
14	木	バナナ
15	金	ゆかりおにぎり
18	月	わかめおにぎり
19	火	しらすおにぎり
20	水	おかかおにぎり
21	木	菜めしおにぎり
22	金	ゆかりおにぎり
25	月	わかめおにぎり
26	火	しらすおにぎり
27	水	おかかおにぎり
28	木	バナナ