

☆2022ねんど12がつきゅうしょくこんだてひょう☆

曜日	げつ 5・19	か 6・20	すい 7・21	もく 8・22	きん 9・23	ど 10	ど 24
献立名	フオカッチャ えびサラダ 具だくさんコンソメスープ みかん/バナナ	ふりかけごはん ぶり大根 みそ汁	きつねうどん さつまいもサラダ するめ(幼・ぼんだ)	ごはん 鮭の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけに みそ汁	ごはん チキン南蛮 五色和え わかめスープ	ジャムサンド リンゴジュース チーズ	フランクフルト ベーコンエッグ ツナコーン /ツナサンド いちご 牛乳
	主食 幼児 乳児 フオカッチャ 2個 2個 →アレルギー(ひよこ)かぼちゃぼん 2個	幼児 乳児 六分米 60 50 おおか 適宜 適宜	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 南瓜パン 2ヶ いちごジャム 10	幼児 乳児 フランクフルト 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ 1ヶ
昼食	えび 10 8 →完了(ツナ缶) ツナ 5 4 ブロッコリー 10 8 カリフラワー 10 8 キャベツ 10 8 人参 8 6.4 ホールコーン 5 4 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 塩 0.2 0.2 ウインナー 3本 2本 キャベツ 20 16.0 人参 20 16.0 玉葱 15 12 じゃが芋 25 20 パセリ 0.4 0.32 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 みかん 1個 バナナ 1/2本	ぶり 40 32 サワラ *完了 32 聖護院大根 50 40 人参 15 12 板こんにゃく 10 8 三度豆 4 3.2 土生姜 1 0.8 だし汁 64 51.2 砂糖 2 1.6 薄口醤油 3.5 2.8 みりん 2 1.6 酒 2 1.6 豆腐 20 16 なめこ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	油揚げ 30 24 みりん 1.5 1.2 濃口醤油 1.5 1.2 砂糖 0.5 0.4 だし汁 適宜 適宜 葱 3 2.4 ほうれんそう 15 12 人参 8 6.4 薄口醤油 4 3.2 だし汁 140 112 みりん 0 0 さつまいも 30 24 玉葱 4 3.2 卵 8 6.4 レーズン 0.8 0.64 ブロッコリー 10 8 カリフラワー 10 8 チーズ※乳 5 4 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.064 するめ 1本 1本	鮭 40 32 塩 0.2 0.16 合いびき肉 8 6.4 南瓜 40 32 人参 12 9.6 三度豆 5 4 だし汁 30 24 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 片栗粉 適宜 適宜 大根 10 8 油揚げ 5 4 葱 1 0.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏もも肉(からあげ用) 60 48 片栗粉 1 0.8 薄力粉 2 1.6 〈甘酢だれ〉 濃口醤油 3 2.4 砂糖 1.8 1.44 酢 3 2.4 だし汁 3 2.4 〈タルタルソース〉 玉葱 5 4 卵 8 6.4 パセリ 0.5 0.4 マヨドレ 5 4 塩コショウ 少々 少々 小松菜 15 12 もやし 12 9.6 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 ホールコーン 3 2.4 鰹節 1.2 0.96 薄口醤油 1.5 1.2 わかめ 0.3 0.24 えのき 4 3.2 葱 0.5 0.4 鶏がらの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 水 120 96	リンゴジュース 1本 チーズ※乳 5 10日 ニコフェス(幼児・ぼんだ) パン・リンゴジュース持ち帰り	ツナコーン 1ヶ 1ヶ ※乳卵 南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよこ・アレルギー児 キャベツ 20 16 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口しょうゆ 1 0.8 いちご 3個 2個 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳
	献立名	牛乳 豆乳クッキー ドーナツ 一口ゼリー(幼・ぼんだ)	牛乳 パウンドケーキ	お茶 カリカリ梅のもち麦入りおにぎり ウエハース(幼)	牛乳 ケーキ(8日) のりじゃこトースト(22日)	牛乳 きな粉プリン ザラメせんべい/ベビースティック	
牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 豆乳クッキー 1袋 1枚 カルテツドーナツ※卵乳 1個 1個 →卵ア)ミニ野菜スティック 1/2袋 一口ゼリー 1個 1個 (幼児・ぼんだ)		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 18 18 卵 8 8 生クリーム※乳 12.5 12.5 りんごジャム 10 10 →卵・乳ア)りんご蒸しパン ホットケーキミックス 16 16 ベーキングパウダー 0.1 0.1 りんごジャム 10 10 水 12 12 20日はゆずジャム	お茶 100 100 六分米 30 30 もち麦 0.05 0.05 カリカリ梅 2 2 塩昆布 1 1 いりごま 0.5 0.5 →具材後入れ カルテツウエハース※卵乳 1枚 →乳ア)ベビースティック →卵ア)いちごウエハース	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 (8日) 卵黄 19.5 19.5 水 8 8 サラダ油 4 4 バナラオイル 少々 少々 薄力粉 8.5 8.5 ベーキングパウダー 0.2 0.2 砂糖 4 4 卵白 26 26 レモン汁 0.5 0.5 砂糖 4 4 ホイップクリーム※乳 適宜 適宜 いちご 2個 2個 →卵・乳ア)豆乳バナナケーキ (22日) 食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア)南瓜パン しらす 3 2.4 刻みのり 1 0.8 マヨドレ 3 2.4	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 きなこプリン 1個 1個 クッキングキョート ザラメせんべい 1p 1p リソひよこ ベビースティック 1p	十勝ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト さつまいもチップ 1袋 豆乳クッキー 2枚	
献立名	牛乳 豆乳クッキー ドーナツ 一口ゼリー(幼・ぼんだ)	牛乳 パウンドケーキ	お茶 カリカリ梅のもち麦入りおにぎり ウエハース(幼)	牛乳 ケーキ(8日) のりじゃこトースト(22日)	牛乳 きな粉プリン ザラメせんべい/ベビースティック		ヨーグルト さつまいもチップ/クッキー
	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 豆乳クッキー 1袋 1枚 カルテツドーナツ※卵乳 1個 1個 →卵ア)ミニ野菜スティック 1/2袋 一口ゼリー 1個 1個 (幼児・ぼんだ)	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 18 18 卵 8 8 生クリーム※乳 12.5 12.5 りんごジャム 10 10 →卵・乳ア)りんご蒸しパン ホットケーキミックス 16 16 ベーキングパウダー 0.1 0.1 りんごジャム 10 10 水 12 12 20日はゆずジャム	お茶 100 100 六分米 30 30 もち麦 0.05 0.05 カリカリ梅 2 2 塩昆布 1 1 いりごま 0.5 0.5 →具材後入れ カルテツウエハース※卵乳 1枚 →乳ア)ベビースティック →卵ア)いちごウエハース	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 (8日) 卵黄 19.5 19.5 水 8 8 サラダ油 4 4 バナラオイル 少々 少々 薄力粉 8.5 8.5 ベーキングパウダー 0.2 0.2 砂糖 4 4 卵白 26 26 レモン汁 0.5 0.5 砂糖 4 4 ホイップクリーム※乳 適宜 適宜 いちご 2個 2個 →卵・乳ア)豆乳バナナケーキ (22日) 食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア)南瓜パン しらす 3 2.4 刻みのり 1 0.8 マヨドレ 3 2.4	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 きなこプリン 1個 1個 クッキングキョート ザラメせんべい 1p 1p リソひよこ ベビースティック 1p	十勝ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト さつまいもチップ 1袋 豆乳クッキー 2枚	

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。(オモテ・ウラあります。)

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

☆2022ねんど12がつきゅうしょくこんだてひょう☆

曜日	げつ 12・26	か 13・27	すい 14・28	もく 1・15	きん 2・16	ど 3・17
献立名	ごはん 赤魚の照り焼き 白菜の煮びたし みそ汁	ごはん チンジャオロース ごま味噌スープ 一口ゼリー	ごはん コロッケ 温野菜 コンソメスープ バナナ	ごはん さわらのゆずみそやき 切干大根とひじき煮 かきたま汁	冬野菜カレー ツナサラダ	サンドイッチ ／ツナサンド コンソメスープ バナナ
	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 60 50	幼児 乳児 サンドイッチ※卵乳 1ヶ 1ヶ →アレルギー(ひよこ)かぼちゃぼん 2ヶ
材料	赤魚 40 32 土生姜 0.4 0.32 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 白菜 30 24 人参 10 8 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 玉麩 1 0.8 ほうれん草 15 12 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	牛もも肉 60 48 みりん 1 0.8 薄口しょうゆ 1.5 1.2 しょうが汁 0.5 0.4 筍水煮 12 9.6 ピーマン 10 8 赤ピーマン 5 4 玉ねぎ 15 12 片栗粉 適宜 適宜 三温糖 0.5 0.4 酒 1 0.8 薄口しょうゆ 1 0.8 ごま油 0.6 0.48 人参 20 16 しめじ 5 4 きやべつ 20 16 豆腐 15 12 じゃが芋 20 16 水 200 160 すりごま 1.5 1.2 味噌 3 2.4 鶏がらスープの素 2 1.6 一口ゼリー 2個 1個	コロッケ※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)星のコロッケ ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 人参 20 16 南瓜 20 16 三度豆 8 6.4 ベーコン※卵乳なし 5 4 キャベツ 20 16 玉葱 8 6.4 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 バナナ 1/2個 1/2個	サワラ 40 32 ゆず味噌 5 4 みりん 2 1.6 切干大根 4 3.2 ひじき 0.3 0.2 竹輪※卵乳なし 5 4 人参 8 6.4 油揚げ 2 1.6 小松菜 10 8 ごま油 0.5 0.4 だし汁 20 16 砂糖 0.6 0.5 薄口しょうゆ 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 わかめ 0.2 0.2 卵 15 12 →卵ア)豆腐 0.1 0.1 塩 1.4 1.4 みりん 0.8 0.8 だし汁 120 120	豚もも肉 25 20 人参 20 16 大根 15 12 かぶ 15 12 ほうれん草 5 4 白菜 5 4 れんこんチップス 2枚 2枚 揚げ油 適宜 適宜 カレールウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレールウ 60 60 わかめ 0.4 0.32 ツナ缶 10 8 きやべつ 30 24 ホールコーン 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 1.1 0.88 サラダ油 1.8 1.44	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 キャベツ 20 16 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口しょうゆ 1 0.8 バナナ 1/2本 1/2本
	献立名	牛乳 ガトーショコラ ミレービスケット／ミニ野菜スティック	牛乳 みかん／りんご ねじりんぼう／かぼちゃポーロ	ヨーグルト クラッカー	牛乳 みにのりすけ／ベビースティック チーズ	牛乳 かぼちゃプディング うの花クッキー
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ガトーショコラ 1個 1個 クッキングキョート 8 6 ミレービスケット 1/2袋 ミニ野菜スティック	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 みかん 1個 りんご 1/6個 ねじりんぼう 5 4 りすひよこ南瓜ポーロ 6	十勝ヨーグルト 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト クラッカー 1袋 1袋	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニのりすけ 1袋 1袋 ベビースティック チーズ※乳 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 かぼちゃ (皮つき) 35 28 スキムミルク 50 40 水 10 8 砂糖 25 20 卵 5 4 →卵乳ア)かぼちゃ蒸しパン 19.5 15.6 うの花クッキー 2枚 1枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 厚切りバームクーヘン※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)ベビースティック ひじきあられ 1袋 ベビースティック 1袋

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。(オモテ・ウラあります。)

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。



3日 お弁当日