

2018年 1月上旬

# きゅうしよくこんだてよていひょう

2017.12.26

社会福祉法人 路文館 幼保連携型認定こども園 聖愛園・あすなろ つくしクラブ 地域子育てセンター

日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (Oは午後おやつ)			後期・完了期 10ヶ月ごろ～	中期 7ヶ月ごろ～	初期 6ヶ月ごろ～	おやつ (10ヶ月ごろ～ 18ヶ月ごろ)	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
4 木	ハンバーグ マカロニサラダ みそしる(ふ) ごぶつきまい	611.1(502.2) 24.1(19.6) 22.2(17.8) 2.3(1.9)	半つき米、パン粉、マカロニ、マヨネーズ、おつゆ、麩、油	○牛乳、合挽肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、卵、牛乳	玉葱、トマト*、人参、胡瓜、きやべつ、サラダ菜、青葱、カットわかめ				ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
5 金	ハムライス はるさめサラダ スープ(ワカメ)	353.2(284.2) 8.1(6.5) 5.3(4.3) 2.7(2.0)	半つき米、○五分米、はるさめ、油、砂糖、ゴマ油	ロースハム、カニかまぼこ、いりごま	玉葱、胡瓜、人参、マッシュルーム缶、○葉だいこん、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ		豆腐のくす煮 オクラの煮浸し スープ おかゆ	豆腐のくす煮 オクラの煮浸し スープ つぶしがゆ	ななくさがゆ むぎぢゃ	
6 土	すき焼きふうに ししゃも みそしる(とうふ) ごぶつきまい(なっとう)	532.3(425.2) 25.0(18.2) 15.8(11.8) 2.2(1.8)	半つき米、糸こんにゃく、砂糖、すき焼き麩	○牛乳、納豆、牛肉、ししゃも、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ	はくさい、大根、玉葱、人参、なめこ、○こんぶ、青葱	0～1歳児 じゃこの群の物	ささ身のくす煮 はくさいの煮浸し みそ汁 おかゆ	ささ身のくす煮 はくさいの煮浸し みそ汁 つぶしがゆ	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	
7 日	エビピラフ ほうれんそうとコーンのソテー スープ(はくさい)	452.6(375.2) 17.8(14.4) 11.0(9.0) 2.3(1.8)	半つき米、マーガリン	○牛乳、冷凍むきえび、ベーコン	○みかん、ほうれん草、玉葱、はくさい、しめじ、スイートコーンホール缶、マッシュルーム缶				くだもの おかし ぎゅうにゅう	
8 祝	さわらのしょうがに やさいのフランクいため みそしる(とうふ) ごぶつきまい	481.7(415.4) 22.9(20.6) 14.9(12.9) 1.7(1.4)	半つき米、油、砂糖	○牛乳、さわら、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、フランクフルト、さわら(大)	きやべつ、玉葱、人参、ピーマン、青葱、しょうが、カットわかめ				ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
9 火	ぶたにくのしょうがやき だいずサラダ(ツナ) みそしる(だいこん) ごぶつきまい(なっとう)	476.8(385.7) 22.3(18.0) 16.9(13.5) 1.7(1.4)	半つき米、マヨネーズ、油、砂糖	豚モモ肉、○ヨーグルト(無糖)、納豆、大豆(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶	大根、トマト*、玉葱、胡瓜、人参、サニーレタス、青葱、しょうが、カットわかめ		白身魚のトマト煮 大根の煮物 みそ汁 おかゆ	白身魚のトマト煮 大根の煮物 みそ汁 つぶしがゆ	フルーツのヨーグルトかけ (後期ヨーグルトなし) カムカム	
10 水	スコッチエッグ レタス ブロッコリー トマト やさいスープ ロールパン ゼリー	539.9(454.6) 22.7(17.1) 22.2(17.4) 2.0(1.6)	NEGロール、○砂糖、○小麦粉、パン粉、小麦粉、○マーガリン、麦ロール	○牛乳、卵、合挽肉、○卵、フランクフルト、牛乳	ブチアロココ(冷凍)、トマト*、玉葱、人参、きやべつ、スイートコーンホール缶、サニーレタス	ミンチカツ	豆腐のくす煮 キャベツの煮浸し スープ ひたしパン	豆腐のくす煮 キャベツの煮浸し スープ パンがゆ	ココアケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうかい
11 木	そうに くだもの	471.7(386.5) 16.2(13.1) 14.6(11.7) 1.7(1.3)	もち米、里芋(冷凍)、○小麦粉、○マーガリン、○砂糖	○牛乳、鶏モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵	みかん、はくさい、大根、人参、みつば、生しいたけ	0～2歳児 ごはん	ささ身のくす煮 はくさいの煮浸し みそ汁 おかゆ	ささ身のくす煮 はくさいの煮浸し みそ汁 つぶしがゆ	ロックビスケット (チョコなし) ぎゅうにゅう	もちつき
12 金	きつねうどん うのはないり	406.2(368.7) 14.1(12.7) 10.4(9.8) 3.0(2.4)	ゆでうどん、○半つき米、砂糖、板こんにゃく、油	うす揚、おから、かまぼこ赤奴、合挽肉、○かつお節	○野菜漬、青葱、人参、とろろこんぶ		白身魚の煮つけ マッシュポテト 煮込みうどん	白身魚の煮つけ マッシュポテト くたくうどん	おにぎり (後期なんはん) むぎぢゃ	
13 土	ぶたにくのスープに あげシューマイ ごぶつきまい	628.6(497.2) 25.7(18.3) 21.4(17.2) 4.1(3.0)	半つき米、はるさめ、油	○牛乳、エビ入りシューマイ(冷)、厚揚げ(三角)、○返りちりめん、豚モモ肉	チンゲンサイ、人参、しめじ、竹の子(ゆで)		豆腐のくす煮 オクラの煮浸し スープ おかゆ	豆腐のくす煮 オクラの煮浸し スープ つぶしがゆ	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	
14 日	ナポリタン ブロッコリーのこまあえ スープ(オクラ)	474.6(390.1) 15.9(12.9) 18.7(14.9) 1.9(1.6)	スパゲティ、油、オリーブ油、砂糖	○牛乳、ベーコン、粉チーズ、いりごま	○みかん、玉葱、オクラ(冷凍)、人参、マッシュルーム缶、ピーマン				くだもの おかし ぎゅうにゅう	
15 月	ぶたとごぼうにもの きゅうりのすのもの(カニカマ) みそしる(こまつな) ごぶつきまい(なっとう)	449.4(333.2) 17.3(13.4) 8.4(6.5) 1.5(1.2)	半つき米、○もち、板こんにゃく、○砂糖、砂糖、油	納豆、豚モモ肉、○あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚	ごぼう、胡瓜、人参、小松菜、いんげん(冷)、カットわかめ		ささ身のくす煮 小松菜の煮浸し みそ汁 おかゆ	ささ身のくす煮 小松菜の煮浸し みそ汁 つぶしがゆ	ぜんざい (0～2歳児あられ) むぎぢゃ	
16 火	さけのしおやき もつすきに みそしる(かぼちゃ) ごぶつきまい(なっとう)	494.3(427.9) 26.3(23.6) 14.4(12.9) 2.7(2.4)	半つき米、板こんにゃく、○砂糖、砂糖、○ねりごま	塩鮭、○牛乳、納豆、鶏レバー、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、塩鮭(大)	かぼちゃ、大根、人参、しろ葱、○こんぶ、いんげん(冷)、○アガー、青葱		白身魚の煮つけ かぼちゃの含め煮 みそ汁 おかゆ	白身魚の煮つけ かぼちゃの含め煮 みそ汁 つぶしがゆ	ごまミルクプリン (後期ゼリー) カムカム むぎぢゃ	

☆10ヶ月頃～(後期食)は完了期食を刻んだもの・軟飯で対応します。

日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名 (〇は午後おやつ)			後期・完了期 10ヶ月ごろ～	中期 7ヶ月ごろ～	初期 6ヶ月ごろ～	おやつ (10ヶ月ごろ～ 18ヶ月ごろ)	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
17 水	ギョーザのあんかけ いんげんのツナあえ みそしる(じゃがいも) ごぼつきまい(なっとう)	582.6(495.3) 19.7(16.6) 19.7(16.3) 2.8(2.3)	半つき米、じゃが芋、〇カ ンパン、油、片栗粉、マヨ ネーズ	〇牛乳、納豆、米みそ(淡 色辛みそ)、ツナ缶、うす 揚	〇みかん、いんげん(冷)、 玉葱、きゃべつ、人参、竹 の子(ゆで)、生いたけ、 ピーマン、青葱		豆腐のトマト煮 さつま芋の含め煮 みそ汁 おかゆ	豆腐のトマト煮 さつま芋の含め煮 みそ汁 つぶしおかゆ	かんぱん みかん ぎゅうじゅう	
18 木	とりワカうどん カボチャのふくめに	464.6(396.3) 18.8(15.7) 14.8(12.7) 3.3(2.7)	ゆでうどん、ONEGロー ル(小)、砂糖、〇砂糖、 〇マーガリン、〇麦ロール	〇牛乳、鶏モモ肉、かま ぼこ赤奴	カボチャ(冷)、〇人参、〇 りんご、青葱、カットわか め、〇レモン果汁		ささ身のくす煮 ブロッコリーの煮浸 し 煮込みうどん	ささ身のくす煮 ブロッコリーの煮浸 し くたくたうどん	ジャムドック ぎゅうじゅう	
19 金	ぶたどだいのんにも ブロッコリーのごまあえ みそしる(たまねぎ) ごぼつきまい(なっとう)	561.2(472.0) 23.7(19.2) 23.5(20.3) 1.7(1.3)	半つき米、板こんにやく、 〇油、砂糖	〇牛乳、豚モモ肉、納豆、 一口がんも、米みそ(淡色 辛みそ)、うす揚、いりごま	大根、人参、玉葱、いんげ ん(冷)、青葱		白身魚の煮つけ 大根の煮物 みそ汁 おかゆ	白身魚の煮つけ 大根の煮物 みそ汁 つぶしおかゆ	フライドポテト ぎゅうじゅう	べんとうび
20 土	ぎゅうどん もやしのごます みそしる(だいこん)	573.9(458.8) 19.4(15.4) 15.9(12.7) 2.9(2.3)	半つき米、糸こんにやく、 砂糖	〇牛乳、牛肉、米みそ(淡 色辛みそ)、カニかまぼ こ、うす揚、いりごま	玉葱、もやし、大根、胡瓜、 〇こんぶ、みつば、人参、 青葱		豆腐のくす煮 人参の煮物 みそ汁 おかゆ	豆腐のくす煮 人参の煮物 みそ汁 つぶしおかゆ	カムカムおやつ ぎゅうじゅう	
21 日	コロッケ いんげんのツナあえ みそしる(たまねぎ) ごぼつきまい	569.6(459.7) 17.2(14.0) 18.4(14.0) 1.8(1.5)	じゃが芋、半つき米、パン 粉、油、小麦粉、マヨネー ズ	〇牛乳、合挽肉、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ缶、 卵	玉葱、トマト、いんげん (冷)、人参、サラダ菜、青 葱、カットわかめ				ゼリー おかし ぎゅうじゅう	
22 月	ちくせんに ツナのすのもの みそしる(ふ) ごぼつきまい(なっとう)	531.9(425.4) 25.3(20.2) 19.9(15.9) 2.3(1.8)	半つき米、板こんにやく、 〇小麦粉、砂糖、〇マヨ ネーズ、おつゆ麩、〇油、 〇山芋粉	〇牛乳、鶏モモ肉、納豆、 〇冷凍むきいりか、〇卵、 米みそ(淡色辛みそ)、ツ ナ缶、うす揚、〇天かす	〇きゃべつ、胡瓜、竹の子 (ゆで)、人参、れんこん、 ごぼう、〇青葱、いんげん (冷)、〇紅しょうが、干し椎		ささ身のくす煮 キャベツの煮浸し みそ汁 おかゆ	ささ身のくす煮 キャベツの煮浸し みそ汁 つぶしおかゆ	おこのみやき ぎゅうじゅう	
23 火	ポークシチュー はくさいサラダ ロールパン	515.6(446.6) 18.4(15.6) 19.5(16.3) 4.3(3.6)	NEGロール、チルドポテ ト、マカロニ、小麦粉、 マーガリン、フレンチドレ ッシング(分離型)、〇グラ	〇牛乳、豚モモ肉、牛乳、 ベーコン	〇りんご、玉葱、はくさい、 人参、胡瓜、レーズン、セ ロリ		白身魚の煮つけ はくさいの煮浸し スープ ひたしパン	白身魚の煮つけ はくさいの煮浸し スープ パンがゆ	やきりんご (りんご) ぎゅうじゅう	〇さいじ しょくいくかつどう りんごかわむきを みよう
24 水	いわしのてりやき ネパネパあえ(ながいも) みそしる(きゃべつ) ごぼつきまい(なっとう)	473.8(400.0) 24.8(22.2) 11.6(10.5) 6.4(5.2)	半つき米、〇そうめん (干)、長芋、片栗粉、〇 砂糖	いわし、納豆、米みそ(淡 色辛みそ)、〇うす揚、〇 かまぼこ赤奴、うす揚、か つお節、さわら	オクラ(冷凍)、きゃべつ、 〇みつば、青葱	0～2歳児 さわらの照り焼き	豆腐のくす煮 マッシュポテト みそ汁 おかゆ	豆腐のくす煮 マッシュポテト みそ汁 つぶしおかゆ	にゅうめん むぎぢゃ	
25 木	ナポリタン グリーンサラダ スープ(もやし)	495.9(391.9) 14.1(11.3) 17.0(13.1) 1.7(1.3)	〇きつまいも、スパゲ ティー、フレンチドレッシ ング(分離型)、油、オリーブ 油	〇牛乳、ブランクフルト、 粉チーズ	玉葱、もやし、レタス、人 参、胡瓜、マッシュルーム 缶、ピーマン、カットわかめ		ささ身のくす煮 ブロッコリーの煮浸 し にゅうめん	ささ身のくす煮 ブロッコリーの煮浸 し にゅうめん	やさいち ぎゅうじゅう	5さいじ しょくいくかつどう いわしてびらき
26 金	ひじきごはん こまつなのびたし(がんも) みそしる(はくさい)	543.5(460.9) 18.5(15.4) 18.6(16.0) 2.6(2.1)	半つき米、ONEGロー ル(小)、板こんにやく、〇 油、砂糖、油、〇グラ ニュー糖、〇麦ロール	〇牛乳、豚モモ肉、一口 がんも、米みそ(淡色辛み そ)、錦糸卵	小松菜、はくさい、人参、い んげん(冷)、ひじき、青 葱、カットわかめ		白身魚の煮つけ 小松菜の煮浸し みそ汁 おかゆ	白身魚の煮つけ 小松菜の煮浸し みそ汁 つぶしおかゆ	あげパン ぎゅうじゅう	
27 土	やきにくふういためもの じゃこのすのもの みそしる(とうふ) ごぼつきまい(なっとう)	588.2(457.1) 30.6(21.8) 19.5(15.3) 1.9(1.5)	半つき米、油	〇牛乳、牛肉、納豆、豆 腐、〇返りちりめん、返り ちりめん、米みそ(淡色辛 みそ)	きゃべつ、玉葱、人参、 ピーマン、竹の子(ゆで)、 なめこ、青葱		豆腐のくす煮 カボチャの含め煮 みそ汁 おかゆ	豆腐のくす煮 カボチャの含め煮 みそ汁 つぶしおかゆ	カムカムおやつ ぎゅうじゅう	
28 日	とんじるうどん カボチャのふくめに	337.3(281.8) 13.8(11.2) 10.0(8.2) 1.7(1.4)	ゆでうどん、里芋、砂糖	〇牛乳、豚モモ肉、米み そ(淡色辛みそ)、うす揚	カボチャ(冷)、はくさい、〇 パイン缶、大根、人参、青 葱				かんフルーツ おかし ぎゅうじゅう	
29 月	さけずし にまめ かすじる	606.6(481.2) 20.3(16.2) 15.9(12.4) 1.3(1.0)	半つき米、〇小麦粉、砂 糖、里芋(冷凍)、板こんに やく、〇砂糖、〇油、〇 粉糖、酒かす	〇牛乳、金時豆(乾)、鮭 フレーク、うす揚、〇卵、 錦糸卵、米みそ(淡色辛 みそ)、いりごま	胡瓜、大根、人参、青葱		ささ身のくす煮 大根の煮物 みそ汁 おかゆ	ささ身のくす煮 大根の煮物 みそ汁 つぶしおかゆ	ドーナツ ぎゅうじゅう	
30 火	にくじゃがに きゅうりちみ みそしる(だいこん) ごぼつきまい(なっとう)	543.4(426.4) 19.2(15.2) 17.8(14.1) 1.9(1.5)	半つき米、チルドポテト、 〇ホットケーキ粉、糸こんに やく、〇マーガリン、〇 ホットケーキシロップ、砂 糖	〇牛乳、納豆、牛肉、米 みそ(淡色辛みそ)、うす 揚、ちりめんじゃこ	玉葱、胡瓜、大根、人参、 えのき草、いんげん(冷)、 青葱、カットわかめ		白身魚の煮つけ マッシュポテト みそ汁 おかゆ	白身魚の煮つけ マッシュポテト みそ汁 つぶしおかゆ	ホットケーキ ぎゅうじゅう	
31 水	キッズピビンバ だいこんさっぱりサラダ はるさめスープ	497.4(394.6) 16.5(13.2) 13.8(11.1) 1.7(1.4)	半つき米、〇わらび餅粉、 〇砂糖、はるさめ、砂糖、 ゴマ油	〇牛乳、合挽肉、錦糸 卵、〇きな粉、ツナ缶、い りごま	大根、もやし、人参、にら、 水菜、カットわかめ		豆腐のトマト煮 ブロッコリーの煮浸 し スープ おかゆ	豆腐のトマト煮 ブロッコリーの煮浸 し スープ つぶしおかゆ	フルルーンもち ぎゅうじゅう	