



つぼみ完了食 献立表 12月分



名前 曜日 日 時		完了食					エネルギー	蛋白質	脂質	食塩	
		給食	果物	おやつ	材 料 名			kcal	g	g	g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	1 15 29	食パン・豚のカレー風味炒め コロコロ豆サラダ 青菜スープ	バナナ	昆布 茶漬け 麦茶	豚肉・水煮大豆	食パン・じゃが芋・米 マヨネーズ	にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・コーン缶・しめじ 塩昆布・ネギ	476	19.3	13.6	2.1
火	2 16 30	そばろあんかけ丼 ブロッコリーの和え物 すまし汁	ルビー	納豆ピザ 牛乳	鶏挽肉・油揚げ・挽割納豆 チーズ・牛乳	米・砂糖・片栗粉・砂糖 餃子の皮・マヨネーズ	人参・たけのこ・ブロッコリー・大根 キャベツ・ほうれん草・ルビー	443	20.6	15.1	1.3
水	3 ・ 17	ご飯 サバの塩焼き・即席漬け 味噌汁	りんご	おでん 牛乳	サバ・焼き竹輪・ウインナー 牛乳	米・油	キャベツ・もやし・きゅうり 塩昆布・人参・茄子・えのき ネギ・りんご・大根	437	19.4	16.8	1.4
木	4 ・ 18	コーンラーメン ポテトサラダ ヤクルト	キウイ	オレンジ ゼリー 牛乳	鶏肉・ロースト・ヤクルト 牛乳	中華麺・ごま油・さつま芋 寒天・砂糖・マヨネーズ	人参・コーン缶・ネギ・白菜 きゅうり・キウイ・カルピスジュース	449	16.8	14.8	1.5
金	5 ・ 19	ご飯 八宝菜・中華きゅうり わかめスープ	みかん	青のり マヨネーズ 牛乳	豚肉・牛乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油 食パン・マヨネーズ	白菜・人参・ネギ・たけのこ 椎茸・きゅうり・マッシュルーム缶 もやし・わかめ・みかん	464	18.8	15.5	2.2
土	6 ・ 20	焼きうどん なすの煮浸し お麴のすまし汁	バナナ	菓子 フルーツ 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	うどん・油	人参・ネギ・キャベツ・玉ねぎ 茄子・しめじ・バナナ・カルピス	468	17.9	17.6	2.3
月	8 ・ 22	バターライス・キャベツサラダ ポトフと丼のオリーブ焼き ミネストローネ	ルビー	せんべい 飲む ヨーグルト	鶏肉・チーズ・ベーコン 飲むヨーグルト	米・バター・油・じゃが芋 砂糖	パプリカ・キャベツ・もやし・きゅうり 人参・ルビー	491	17.9	16.7	2.4
火	9 ・ 23	ご飯・レンコン入りバーグ 白菜のお浸し トロリン汁	りんご	コーン ケーキ 牛乳	豚挽肉・卵・牛乳	米・パン粉・砂糖	玉ねぎ・パプリカ・きゅうり・人参 白菜・もやし・なめこ・りんご ほうれん草・コーン缶	462	17.0	13.4	2.4
水	10	食パン・マッシュポテト 鮭のラタトゥーユがけ クラムチャウダー	みかん	ドーナツ 牛乳	鮭・あさり・牛乳	食パン・油・砂糖 じゃが芋・バター・ドーナツ	トマト・茄子・パプリカ・玉ねぎ 人参・ブロッコリー・みかん	491	22.2	16.2	2.0
木	11	和風ドライカレー コーンサラダ きくらげスープ	キウイ	ナポリ風 マカロニ 牛乳	豚挽肉・卵・牛乳	米・マヨネーズ・マカロニ	人参・玉ねぎ・椎茸・キャベツ コーン缶・きゅうり・生姜 きくらげ・ネギ・キウイ・ピルマツ	477	20.5	16.5	1.2
金	12 ・ 26	雑煮風うどん しらすの和え物 ヨーグルト	バナナ	生姜 おにぎり 牛乳	鶏肉・しらす・ヨーグルト 牛乳	うどん・ごま油・米	人参・ネギ・椎茸・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・もやし・バナナ 生姜	469	19.2	12.7	2.2
土	13 ・ 27	すきやき丼 ネバネバサラダ すまし汁	ルビー	菓子 フルーツ 牛乳	豚肉・焼き豆腐・かぼ 挽割納豆・牛乳	米・砂糖・ごま油・油	ネギ・しらたき・きゅうり・人参 白菜・大根・ルビー・バナナ	483	18.3	18.0	1.5
クリスマス メニュー	24	食パン・茹でブロッコリー 魚のホワイトソースがけ ミモザスープ	みかん	ドーナツ風 牛乳	鮭・粉チーズ・卵 生クリーム・牛乳	食パン・小麦粉・バター 砂糖・パン粉	玉ねぎ・コーン缶・ブロッコリー・人参 キャベツ・みかん	455	23.0	13.5	2.0
誕生会	25	タコライス風 コーンサラダ はんぺんスープ	ルビー	カラフル パンネ 牛乳	豚挽肉・チーズ・はんぺん 粉チーズ・牛乳	米・油・バター・マヨネーズ じゃが芋・マカロニ	にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ トマト・きゅうり・コーン缶 ほうれん草・ルビー・黄パプリカ	485	20.2	17.1	1.4

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。