

つぼみ完了食 献立表 12月分

曜日 日	名前	完了食						エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g				
		給食	果物	おやつ	材料名										
					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 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	そぼろあんかけ丼 プ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・ヨネーズ	人参・たけのこ・プロッコリー・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 ボテサラダ 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・ヨネーズ	人参・コーン缶・ネギ・白菜 きゅうり・キウイ・オレンジユース	449	16.8	14.8	1.5					
金 5 ・ 19	ご飯 ハ宝菜・中華きゅうり わかめスープ	みかん	青のり ヨートースト 牛乳	豚肉・牛乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油 食パン・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 お麸のすまし汁	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・オレンジ	468	17.9	17.6	2.3					
月 8 ・ 22	バターライス・キャベツサラダ ホットとキソのオーブン焼き 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	バター・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・レンコン・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・マッシュボテト 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・バター・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・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・ビーツ	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・かにか 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 24	食パン・茹ドッコリー- 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・ドッコリー・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・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・黄バブリカ	485	20.2	17.1	1.4					

\* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。