



2021年12月献立表（離乳完了期～乳児～幼児食用）

日 に ち	昼 食					午後おやつ	昼 食					午後おやつ
	主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ		主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	
1 水	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	切干大根の煮物	すまし汁	みかん	牛乳 きなじやがクッキー	玄米ごはん	豚肉のBBQ炒め	きのこのマリネ	豆乳スープ	牛乳 ひじきおにぎり・田作り	
	七分つき米	鮭、キャベツ、玉ねぎ、しめじ みそ、酒、砂糖	切干大根、人参、まいたけ、刻み昆布、いんげん しょうゆ、砂糖、かつおだし、昆布だし、塩	かぶ、かぶの葉、さつまいも きな粉、米粉、油、砂糖 じやがいも、豆乳、ベーキングパウダー		七分つき米、玄米	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ ケチャップ、ウスターソース、砂糖、油 酢、しょうゆ、油、砂糖、塩	しめじ、エリンギ、ほうれん草、人参 豆乳、野菜ブイヨン、塩	じゃがいも、コーン、玉ねぎ 豆乳、野菜ブイヨン、塩	デコポン	七分つき米、鶏ひき肉、人参、ひじき かつおだし、昆布だし、しょうゆ、砂糖 煮干し、青のり	
2 木	ごはん	チキン南蛮	白菜のごま和え	みそ汁	りんご	牛乳 タイピーエン	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	切干大根の煮物	すまし汁	牛乳 きなじやがクッキー	
	七分つき米	鶏もも肉、酒、しょうゆ、砂糖、酢 片栗粉、油、マヨドレ	白菜、小松菜、人参、ごま、すりごま 砂糖、しょうゆ	玉ねぎ、豆腐、わかめ かつおだし、昆布だし、みそ		豚肉、春雨、白菜、人参、しめじ、にら きくらげ、しょうが 野菜ブイヨン、しょうゆ、塩	七分つき米	鮭、キャベツ、玉ねぎ、しめじ みそ、酒、砂糖	切干大根、人参、まいたけ、刻み昆布、いんげん しょうゆ、砂糖、かつおだし、昆布だし、塩	かぶ、かぶの葉、さつまいも きな粉、米粉、油、砂糖 じやがいも、豆乳、ベーキングパウダー	みかん	七分つき米、鶏ひき肉、人参、ひじき かつおだし、昆布だし、しょうゆ、砂糖 煮干し、青のり
3 金	玄米ごはん	豚肉のBBQ炒め	きのこのマリネ	豆乳スープ	デコポン	牛乳 ひじきおにぎり・田作り	ごはん	鶏肉のみぞ焼き	チンゲン菜の和え物	すまし汁	牛乳 お菓子	
	七分つき米、玄米	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ ケチャップ、ウスターソース、砂糖、油 酢、しょうゆ、油、砂糖、塩	しめじ、エリンギ、ほうれん草、人参 豆乳、野菜ブイヨン、塩	じやがいも、コーン、玉ねぎ 豆乳、野菜ブイヨン、塩		七分つき米、鶏ひき肉、人参、ひじき かつおだし、昆布だし、しょうゆ、砂糖 煮干し、青のり	七分つき米	鮭、キャベツ、玉ねぎ、しめじ みそ、酒、砂糖	切干大根、人参、まいたけ、刻み昆布、いんげん しょうゆ、砂糖、かつおだし、昆布だし、塩	かぶ、かぶの葉、さつまいも きな粉、米粉、油、砂糖 じやがいも、豆乳、ベーキングパウダー	みかん	七分つき米、鶏ひき肉、人参、ひじき かつおだし、昆布だし、しょうゆ、砂糖 煮干し、青のり
4 土	ごはん	ぶりの西京焼き	ほうれん草のおひたし	すまし汁	りんご	牛乳 お菓子	ごはん	クリームシチュー	ほうれん草のソテー		牛乳 納豆おやき	
	七分つき米	ぶり、みそ、砂糖、酒	ほうれん草、人参、もやし 砂糖、しょうゆ、かつおだし 昆布だし	エリンギ、さつまいも、葉ねぎ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		せんべい	七分つき米	鶏肉、玉ねぎ、人参、じやがいも、 ブロッコリー、しめじ、油、豆乳 塩、野菜ブイヨン、米粉	ほうれん草、えのきだけ、コーン、 野菜ブイヨン、塩	デコポン	七分つき米、青のり、納豆、キャベツ しょうゆ、片栗粉、ごま油	
6 月	ごはん	さわらの幽庵焼き	小松菜のひじき和え	みそ汁	りんご	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	もやし納豆丼	プロッコリーのサラダ	すまし汁		牛乳 メープルポテト	
	七分つき米	さわら、しょうゆ、砂糖、酒、ゆず	小松菜、人参、もやし しょうゆ、砂糖、ひじき	なめこ、ねぎ、じやがいも、 かつおだし、昆布だし、みそ		米粉、かぼちゃ、干しうどう、豆乳、砂糖、油 ベーキングパウダー	七分つき米、玄米、豚ひき肉、ひきわり納豆、もやし ほうれん草、コーン、ごま油、みそ、しょうゆ、砂糖、酒	プロッコリー、人参、きゅうり、しらす 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油	大根、玉ねぎ、えのきだけ かつおだし、昆布だし、しょうゆ、塩	りんご	さつまいも、油、メープルシロップ	
7 火	ごはん	クリームシチュー	ほうれん草のソテー		デコポン	牛乳 納豆おやき	ごはん	ポークビーンズ	フレンチサラダ	スープ	牛乳 鶏そぼろおにぎり・カリカリ煮干し	
	七分つき米	鶏肉、玉ねぎ、人参、じやがいも、 ブロッコリー、しめじ、油、豆乳 塩、野菜ブイヨン、米粉	ほうれん草、えのきだけ、コーン、 野菜ブイヨン、塩			七分つき米、青のり、納豆、キャベツ しょうゆ、片栗粉、ごま油	豚肉、大豆、人参、玉ねぎ、じやがいも 油、トマトピューレ、ケチャップ 野菜ブイヨン、砂糖、塩	キヤベツ、きゅうり、かぶ、塩 砂糖、油、酢	もやし、白菜、ほうれん草 野菜ブイヨン、塩	みかん	七分つき米、鶏ひき肉、しょうゆ 砂糖、酒、煮干し、油、塩、青のり	
8 水	もやし納豆丼		プロッコリーのサラダ	すまし汁	りんご	牛乳 メープルポテト	ごはん	いわしのかぼ焼き	かぼちゃサラダ	豚汁	牛乳 ホットケーキ	
	七分つき米、玄米、豚ひき肉、ひきわり納豆、もやし ほうれん草、コーン、ごま油、みそ、しょうゆ、砂糖、酒	プロッコリー、人参、きゅうり、しらす 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油	大根、玉ねぎ、えのきだけ かつおだし、昆布だし、しょうゆ、塩	さつまいも、油、メープルシロップ		七分つき米	いわし、しょうが、片栗粉、油 しょうゆ、砂糖、酒 かつおだし、昆布だし	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、マヨドレ 塩	豚肉、人参、大根、ねぎ こんにゃく、ごま油、かつおだし 昆布だし、みそ	りんご	米粉、豆乳、砂糖、油、ベーキングパウダー メープルシロップ	
9 木	ごはん	ポークビーンズ	フレンチサラダ	スープ	みかん	牛乳 鶏そぼろおにぎり・カリカリ煮干し	リースごはん	鶏肉の照り焼き	ポテサラツリー	スープ	牛乳 グラウニー	
	七分つき米	豚肉、大豆、人参、玉ねぎ、じやがいも 油、トマトピューレ、ケチャップ 野菜ブイヨン、砂糖、塩	キャベツ、きゅうり、かぶ、塩 砂糖、油、酢 野菜ブイヨン、塩	もやし、白菜、ほうれん草 野菜ブイヨン、砂糖、青のり		七分つき米、人参 プロッコリー、野菜ブイヨン、塩 塩、カレー粉	七分つき米、人参 プロッコリー、野菜ブイヨン、塩 塩、カレー粉	じゃがいも、きゅうり、人参 マヨドレ、塩、酢、砂糖	キヤベツ、えのきだけ コーン、野菜ブイヨン、塩	りんご	木綿豆腐、砂糖、米粉 油、ココア、片栗粉 ベーキングパウダー、粉糖	
10 金	ごはん	いわしのかぼ焼き	かぼちゃサラダ	豚汁	りんご	牛乳 ホットケーキ	ごはん	豚肉と厚揚げのカレー炒め	酢の物	スープ	牛乳 お菓子	
	七分つき米	いわし、しょうが、片栗粉、油 しょうゆ、砂糖、酒 かつおだし、昆布だし	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、マヨドレ 豚肉、人参、大根、ねぎ こんにゃく、ごま油、かつおだし 昆布だし、みそ	豚肉、豆乳、砂糖、油、ベーキングパウダー メープルシロップ		七分つき米	豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参 しめじ、さやいんげん、カレー粉 砂糖、しょうゆ、かつおだし、昆布だし	きゅうり、黄ピーマン、もやし、酢 砂糖、しょうゆ	玉ねぎ、ほうれん草、コーン 野菜ブイヨン、塩	りんご	せんべい	
11 土	なすのそぼろあんかけ丼		きゅうりの中華サラダ	みそ汁	みかん	牛乳 お菓子	ふりかけごはん	豚肉とかぼちゃの照り煮	小松菜の和え物	みそ汁	牛乳 米粉のリンゴケーキ	
	七分つき米、豚ひき肉、なす、ねぎ、小松菜 しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、片栗粉	きゅうり、人参、もやし、酢、しょうゆ 砂糖、ごま油	玉ねぎ、しめじ、じやがいも かつおだし、昆布だし、みそ	せんべい		七分つき米、玄米 あおさ、ごま、油揚げ、刻み昆布 酢、砂糖、しょうゆ	豚肉、かぼちゃ、玉ねぎ、ビーマン しょうゆ、砂糖、酒、油	小松菜、人参、コーン しょうゆ、砂糖	もやし、エリンギ、ねぎ かつおだし、昆布だし、みそ	デコポン	米粉、りんご、豆乳 砂糖、油、ベーキングパウダー	
13 月	ごはん	ぶりの照り焼き	ひじきの煮物	すまし汁	みかん	牛乳 きなこマカロニ	ごはん	ぶりの照り焼き	ひじきの煮物	すまし汁	牛乳 きなこマカロニ	
	七分つき米	ぶり、酒、しょうゆ、砂糖	ひじき、人参、さやいんげん しらたき、油、かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖	キャベツ、わかめ、えのきだけ しらたき、油、かつおだし、昆布だし、しょうゆ、塩		米粉マカロニ、きな粉、砂糖	七分つき米	ぶり、酒、しょうゆ、砂糖	ひじき、人参、さやいんげん しらたき、油、かつおだし、昆布だし、塩	みかん	米粉マカロニ、きな粉、砂糖	
14 火	ふりかけごはん	豚肉とかぼちゃの照り煮	小松菜の和え物	みそ汁	デコポン	牛乳 米粉のリンゴケーキ	ごはん	ぶりの照り焼き	ひじきの煮物	すまし汁	牛乳 きなこマカロニ	
	七分つき米、玄米 あおさ、ごま、油揚げ、刻み昆布 酢、砂糖、しょうゆ	豚肉、かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン しょうゆ、砂糖、酒、油	小松菜、人参、コーン しょうゆ、砂糖	もやし、エリンギ、ねぎ かつおだし、昆布だし、みそ		米粉、りんご、豆乳 砂糖、油、ベーキングパウダー	七分つき米	ぶり、酒、しょうゆ、砂糖	ひじき、人参、さやいんげん しらたき、油、かつおだし、昆布だし、塩	みかん	米粉マカロニ、きな粉、砂糖	
15 水	ごはん	チキン南蛮	白菜のごま和え	みそ汁	りんご	牛乳 タイピーエン	ごはん	チキン南蛮	白菜のごま和え	みそ汁	牛乳 タイピーエン	
	七分つき米	鶏もも肉、酒、しょうゆ、砂糖、酢 片栗粉、油、マヨドレ	白菜、小松菜、人参、ごま、すりごま 砂糖、しょうゆ	玉ねぎ、豆腐、わかめ かつおだし、昆布だし、みそ		豚肉、春雨、白菜、人参、しめじ、にら きくらげ、しょうが 野菜ブイヨン、しょうゆ、塩	七分つき米	鮭、キャベツ、玉ねぎ、しめじ みそ、酒、砂糖	切干大根、人参、まいたけ、刻み昆布、いんげん しょうゆ、砂糖、かつおだし、昆布だし、塩	かぶ、かぶの葉、さつまいも きな粉、米粉、油、砂糖 じやがいも、豆乳、ベーキングパウダー	みかん	七分つき米、鶏ひき肉、人参、ひじき かつおだし、昆布だし、しょうゆ、砂糖 煮干し、青のり

<栄養価>

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
乳児	510	22.2	15.4	69	3.6	289	2.4	232	0.46	0.50	33	1.2

※こどり、うさぎ、りすぐみには午前おやつと牛乳を提供しています。

※朝おやつは、せんべいを提供します。

※献立は都合により変更することがあります。