



12月ココアンジュ新家献立表（幼児食・乳児食）



の日はお誕生日会メニュー

行事食

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
1	15	月 五目麻婆 もやしの中華和え ごはん 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ビーマン・干しいたけ 太もやし・きゅうり・人参 コーン・カリフラワー・ニラ	油・砂糖・でん粉 ごま油 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	せんべい	白い風船ミルククリーム	フルーツあんみつ 牛乳	寒天・砂糖・みかん(缶詰) 黄桃(缶詰)・小倉あん 牛乳
2	16	火 大根めし 五目うどん フルーツ(みかん)	油揚げ 豚肉・生揚げ	大根・大根の葉 白菜・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 みかん	米(国産) うどん	醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん・塩	せんべい	星型せんべい	柿のパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・柿 牛乳
3	17	水 ほうれん草と大根のカレーライス ちくわとさつま芋のサラダ フルーツ缶(パイン)	豚肉 ちくわ	大根・人参・ほうれん草 グリーンアスパラガス パイン(缶詰)	米(国産)・油 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	ベジスナック	ベジたべるスナック	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・でん粉・塩 マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり 牛乳
4	18	木 赤魚のカレームニエル かぼちゃの煮物 ごはん スープ	赤魚 かぼちゃ ワインナー	かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草	小麦粉・油 砂糖 米(国産)	塩・カレーパウダー 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ	ソフトせんべい	ソフトせんべい	お好みねぎ焼き 牛乳	青ねぎ・豚肉・かつお節・小麦粉 卵・和風だし・油・焼きそばソース 牛乳
5	19	金 チキン南蛮 中華春雨サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 平天 赤みそ・白みそ	にんにく・玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・しめじ	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま 米(国産) さつま芋	塩・料理酒・酢・醤油 酢・醤油 だし	ピスコ	ピスコ	ふるふるデザート 牛乳	フルーチェ(いちご) 牛乳
6	20	土 豚丼 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・青ねぎ 白菜・大根・青ねぎ	米(国産)・砂糖 巻麩	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 和風だし	野菜クラッカー	野菜クラッカー	ピスケット	たべっ子BABY(ピスケット)
8	22	月 豚肉のしょうが焼 かぼちゃサラダ ごはん けんちん汁	豚肉 生揚げ	玉ねぎ・しょうが かぼちゃ・きゅうり 大根・れんこん・人参・青ねぎ	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) でん粉	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし・醤油・塩	マンナウエファー	マンナウエハース	かきジャムサンド ゆずジャムサンド 牛乳	食パン・柿 砂糖 食パン・ゆず 砂糖 牛乳
9	23	火 揚げ焼き豆腐の野菜あん スパゲティのケチャップソース ごはん 味噌汁	豆腐・豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根 ほうれん草・しめじ	でん粉・油・砂糖 スパゲティ・油 米(国産) 巻麩	醤油・本みりん・料理酒・だし チキンコンソメ・トマトケチャップ だし	ベジスナック	ベジたべるスナック	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 りんごジュース・りんご 牛乳
10	24	水 ハンバーグテミグラスソース ポテトサラダ ごはん コーンクリームスープ もみの木ハンバーグ・ケチャップライス	ハンバーグ 牛乳	玉ねぎ・トマトピューレ きゅうり・人参	油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	赤ワイン・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ 塩 コーンクリームスープの素	野菜クラッcker	野菜クラッcker	手作りドーナツ リースドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス・卵・マーガリン 油・グラニュー糖 ホットケーキミックス・卵・マーガリン 油・グラニュー糖・チョコ 牛乳
11	25	木 サバの甘辛焼 厚揚げと根菜の煮物 ごはん 味噌汁	さば 生揚げ 赤みそ・白みそ	れんこん・人参 わかめ・白菜・ほうれん草	砂糖・油 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	ソフトせんべい	ソフトせんべい	いちごゼリー	いちごゼリーの素
12	26	金 ポテトコロッケ ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁(0.1歳魅味噌汁)		コーン・ブロッコリー 大根・小松菜	コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) もち	塩 だし	ピスコ	ピスコ	きなこもち (0.1歳きなこにぎり) 小豆蒸しパン	もち米・きな粉・砂糖 塩・でん粉 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 小豆・牛乳
13	27	土 中華丼 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根・青ねぎ	米(国産)・油・でん粉	中華だし・醤油・塩 だし	野菜クラッcker	野菜クラッcker	ベジスナック	ベジたべるスナック
29	月	チキンポトフ 平天と野菜のサラダ ロールパン フルーツ(りんご)	鶏肉・ワインナー 平天 りんご	人参・玉ねぎ・ドライバセリ 大根・キャベツ・コーン りんご	じゃが芋 油・砂糖 ロールパン	チキンコンソメ・塩 酢・醤油	ソフトせんべい	ソフトせんべい	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・オリーブ油 きな粉・砂糖 牛乳

幼児食栄養価平均 エネルギー522kcal
乳児食栄養価平均 エネルギー469kcal
たんぱく質17.6g
たんぱく質14.7g
脂質16.0g
脂質14.9g
カルシウム17g
カルシウム16g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

三谷園(認)ココアンジュ新家 3歳以上