



日付		献立	カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1・15	金	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ジャム	豆乳ヨーグルト	
		昼食	雑穀ご飯 アジの南蛮漬 ポテトサラダ スープ	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 ジャがいも コーン マヨドレ	アジ ハム	ピーマン パプリカ なす にんじん わかめ 玉ねぎ しめじ
		午後おやつ	おにぎり・鮭	雑穀ごはん	鮭フレーク	青のり
2・16	土	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整	
		昼食	あんかけ丼 けんちん汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	ツナ・缶 油あげ	玉ねぎ 小松菜 にんじん だいこん しめじ はくさい こんぶ
		午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
4・18	月	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳・無調整	リンゴジュース
		昼食	雑穀ご飯 カレイきのこあんかけ 酢の物 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	カレイ 油あげ みそ	しめじ えのき 長ねぎ こんぶ キャベツ にんじん わかめ かぼちゃ 玉ねぎ
		午後おやつ	お米でレモンマフィン	レモンマフィン		
5・19	火	午前おやつ	バナナ			バナナ
		昼食	とり丼ぶり はくさいお浸し 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	鶏もも肉 干し桜えび 木綿豆腐 みそ	玉ねぎ しめじ こんぶ はくさい だいこん えのき わかめ
		午後おやつ	おにぎり・ツナ	雑穀ごはん	ツナ・缶	
6・20	水	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
		昼食	雑穀ご飯 がんもどき 大根の炒り煮 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 さつまいも	木綿豆腐 鶏ひき肉 油あげ みそ	にんじん 長ねぎ 芽ひじき こんぶ だいこん 小松菜 玉ねぎ しめじ
		午後おやつ	黒豆蒸しパン	米粉 素精糖	豆乳・無調整 黒豆	
7・21	木	午前おやつ	いちごのスティックケーキ	スティックケーキ		
		昼食	雑穀ご飯 さわらのみそ焼き さつまいも金平 すまし汁	雑穀ごはん ごま 素精糖 さつまいも	さわら かつお節 干し桜えび みそ	ごぼう チンゲン菜 ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ こんぶ
		午後おやつ	フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん・缶 りんご・缶 パイン・缶
8・27	金	午前おやつ	みかん缶			みかん・缶
		昼食	雑穀ご飯 豚の炒め煮 おかか和え 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖	豚こま肉 高野豆腐 かつお節 みそ	玉ねぎ にんじん たら チンゲン菜 はくさい キャベツ えのき こんぶ
		午後おやつ	いものみそ焼き	じゃがいも 片栗粉	みそ	
9・23	土	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整	
		昼食	ふわふわ丼 かぼちゃのスープ	雑穀ごはん 片栗粉	絹豆腐 豚ひき肉 ハム	はくさい いんげん 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ
		午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
11・25	月	午前おやつ	バナナのスティックケーキ			
		昼食	雑穀ご飯 鮭のクリーム煮 ドレッシング和え スープ	雑穀ごはん 素精糖 コーン ジャがいも	鮭 ハム みそ 豆乳・無調整	はくさい 玉ねぎ 小松菜 キャベツ えのき いんげん
		午後おやつ	お米でブルーベリータルト	ブルーベリータルト		
12・26	火	午前おやつ	りんご			りんご
		昼食	雑穀ご飯 豆腐のそぼろあん ツナサラダ 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉 さつまいも	木綿豆腐 鶏ひき肉 ツナ・缶 みそ	長ねぎ えのき こんぶ ブロッコリー キャベツ だいこん にんじん
		午後おやつ	にらせんべい	米粉 油	干し桜えび	にら 青のり
13	水	午前おやつ	みかん缶			うんしゅうみかん
		昼食	お誕生会			お楽しみに 
		午後おやつ	お米でメープルマフィン			
14・28	木	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム		
		昼食	雑穀ご飯 筑前煮 春雨サラダ 味噌汁	雑穀ごはん 米粉 ごま油 素精糖 はるさめ ジャがいも	鶏もも肉 なんと みそ	だいこん にんじん れんこん いんげん きゅうり キャベツ わかめ 玉ねぎ こんぶ
		午後おやつ	大学いも	さつまいも 素精糖		
22	金	午前おやつ	みかん缶			みかん・缶
		昼食	クリスマス会			☆お楽しみに☆ 
		午後おやつ	蒸しパン・かぼちゃ	米粉 素精糖	豆乳・無調整	かぼちゃ

朝晩の冷え込みもいっそう厳しくなり、冬を感じる季節となりました。一年の締めくくりの12月は楽しいイベントが盛りたくさんです。からだを芯からしっかり温める食事をとって、冬の寒さに負けず元気に過ごしてもらいたいと思います。



栄養士 錢坂紀子

- ※ マヨネーズ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
- ※ 『◎』がついたおやつは手作りおやつです。
- ※ 献立は都合により変更する場合があります。

栄養価 (1日平均)
エネルギー：400kcal
たんぱく質：16g
脂質：9.4g
塩分：1.5g