

12月 献立表

(株)愛児舎アンファンシェリ

日付	曜日	献立名	材 料	おやつ
11	25 月	御飯/ターメリックライス スープ 鶏肉の照り焼き/マーマレード焼き 彩りサラダ/ポテトサラダ (カルピスポンチ)	米 たまねぎ、セロリーにんじん、ベーコン、マカロニ 鶏肉、 ブロッコリー、赤ピーマン、コーン缶、/じゃが芋 (果物)	牛乳130 牛乳 ホットケーキ/チョコケーキ 小麦粉 卵 /ココア
12	26 火	御飯 みそ汁(大根、大根の葉) 肉じゃが(豚肉) キャベツのゆかりあえ	米 だいこん、だいこん(葉)、油揚げ 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、さやえんどう キャベツ、	牛乳130 牛乳 ほうとう うどん、油揚げ、ねぎ、かぼちゃ、
13	27 水	御飯 白菜スープ(春雨) 厚揚げの甘酢あんかけ みかん	米 はくさい、ベーコン、はるさめ 生揚げ、豚ひき肉、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこ みかん	牛乳130 牛乳 甘食 甘食
14	28 木	御飯 みそ汁 鶏肉オーロラソースかけ コールスローサラダ	米 しめじ、たまねぎ、わかめ 鶏肉 キャベツ、にんじん、	牛乳130 牛乳 フライドポテト フライドポテト、
1	15 金	御飯 豆腐みそ汁 さわらの幽庵焼き ひじきとほうれん草のサラダ	米 油揚げ、切り干しだいこん、万能ねぎ、 さわら、しょうゆ、ゆず果皮 ひじき、かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、しょうゆ、マヨネーズ、すりごま	牛乳130 牛乳 ジャムサンド(いちご) 食パン、いちごジャム
2	16 土	ロールパン ジャム&マーガリン ウインナーポトフ風 果物	ロールパン マーガリン、いちごジャム 鶏肉、ウインナー、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー りんご、バナナ	牛乳130 牛乳 菓子等 せんべい、ビスケット
4	18 月	親子丼 みそ汁(もやし) かぶのあちら漬け	米、鶏肉、たまねぎ、卵、焼きのり もやし、にんじん、油揚げ かぶ、きゅうり、かぶ・葉	牛乳130 牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、
5	19 火	ごはん みそ汁 さばのおろし煮 野菜炒め(もやし)	米 わかめ、ねぎ、木綿豆腐、 さば、だいこん ベーコン、もやし、にんじん、こまつな	パインチーズサンド 食パン、クリームチーズ、パイン缶、 りんごジュース りんご天然果汁
6	20 水	食パン とろけるシチュー グリーンサラダ	食パン 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、だいず きゅうり、ブロッコリー、	牛乳130 牛乳 鶏人参ごはん 米、にんじん、油揚げ、鶏ひき肉
7	21 木	御飯 いもこ汁(牛肉) がんも煮物 果物	米 牛肉、まいたけ、にんじん、ごぼう、さといも、ちくわ、ねぎ、 がんもどき、いんげん、 みかん	牛乳130 牛乳 せんべい& チーズ せんべい、チーズ
8	22 金	三色どんぶり みそ汁 かぼちゃの甘煮	米、豚ひき肉、コーン缶、ほうれんそう、にんじん 焼きのり キャベツ わかめ、 かぼちゃ、	牛乳130 牛乳 ウインナーピラフ 米、ウインナー 玉葱
9	土	カレーうどん ヨーグルト 果物	干しうどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれん草 ヨーグルト りんご、バナナ	牛乳130 牛乳 菓子等 せんべい、ビスケット

* 都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。

月間平均栄養摂取量

幼児 エネルギー618kcal タンパク質 21.8g 脂肪21.2g

乳児 エネルギー462kcal タンパク質16.4g 脂肪16.1g