

12月 ひかり保育園献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木 12月1日	金 12月2日	土 12月3日	日 12月4日
おひるごはん				 ご飯 鶏ささみの彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みぞ汁	 カレーうどん かぼちゃのごまからめ フルーツ(バナナ)	お弁当の日	休園日
栄養価				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/11.4/4.3/43.7/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.4/8.8/46.1/1.2		
	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
おひるごはん	 鉄分強化! ふいかけご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のおかかサラダ みぞ汁	 ご飯 豆腐と鶏肉の甘辛きつね煮 さつま芋金平 みぞ汁	 ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ	 ご飯 しらすのかき揚げ かぼちゃのさっぱりサラダ 鶏汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 ●鶏肉と冬野菜の豆乳クリーム煮 じゃが芋のツナ和え フルーツ(バナナ)	お弁当の日	休園日
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/11.3/12.5/43.3/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/12.1/8.2/53.6/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/11.4/7.4/33.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/10.1/11.7/58.6/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/13.7/10.0/47.3/0.6		
	12月12日	12月13日	12月14日				
おひるごはん	 ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 豚肉の根菜煮 みぞ汁 フルーツ(パイナップル)	 ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツときゅうりのひじきサラダ すまし汁	 ご飯 助宗タラのから揚げ 千んげん菜のそばろ煮 みぞ汁 ヨーグルト				
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/13.7/7.0/49.4/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.2/9.6/37.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.2/8.4/38.7/0.6				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

12月 ひかり保育園献立カレンダー 後半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				12月15日	12月16日	12月17日	12月18日
おひるごはん				 ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉の炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(みかん)	 カレーライス 大根サラダ スープ フルーツ(白桃缶)	お弁当の日	休園日
	栄養価			Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/17.3/7.7/40.8/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/9.4/7.6/48.8/0.9		
おひるごはん	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
	 ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ 豚肉と白菜の炒め物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 キャベツとひき肉のみそ炒め ひじきのソテー すまし汁	 鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラの磯風味焼き 鶏じゃが みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 しらすのかき揚げ ●冬至かぼちゃ 鶏汁 フルーツ(りんご)	 ツナコーンピラフ ●ローストチキン ●ポテトサラダ スープ フルーツ(バナナ)	お弁当の日	休園日
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/9.4/7.4/39.8/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/10.4/8.5/37.5/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/12.8/6.2/44.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/9.8/10.7/59.6/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/12.8/10.1/46.9/0.8		
おひるごはん	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	
	 ケチャップライス マカロニグラタン風 スープ フルーツ(りんご)	 鉄分強化! ふいかけご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 豚肉と小松菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のソテー みそ汁	休園日	休園日	休園日	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.8/6.9/49.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/11.7/9.2/40.8/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/11.9/8.1/42.1/0.7				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

12月



離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)カミカミ期 完了期(12ヶ月頃)バクバク期		中期(7~8ヶ月)モグモグ期		初期(5~6ヶ月)ゴックン期		離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)カミカミ期 完了期(12ヶ月頃)バクバク期		中期(7~8ヶ月)モグモグ期		初期(5~6ヶ月)ゴックン期		
		昼	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	昼	使用食材一覧			昼	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	昼
1	木	軟飯 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	米・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・れんこん・じゃが芋・味噌	7倍粥 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜の煮物 みそ汁	米・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・じゃが芋・味噌	10倍粥 玉ねぎペースト 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	米・玉ねぎ・小松菜・じゃが芋	16	金	軟飯 豆腐と人参のコトコト煮 チンゲン菜とかぶのサラダ みそ汁	米・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・かぶ・もやし・ワカメ・味噌	7倍粥 豆腐と人参のコトコト煮 チンゲン菜とかぶのサラダ みそ汁	米・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・かぶ・ワカメ・味噌	10倍粥 豆腐・人参ペースト チンゲン菜とかぶペースト	米・豆腐・人参・チンゲン菜・かぶ	
2	金	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃのマッシュ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・かぼちゃ・バナナ	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃのマッシュ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・かぼちゃ・バナナ	うどんベースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	うどん・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・バナナ	17	土	<p>主食は主に種類の提供となります。 詳細につきましては連絡帳にてご確認ください。</p>						
3	土	<p>主食は主に種類の提供となります。 詳細につきましては連絡帳にてご確認ください。</p>						18	日	<p>休園日</p>						
4	日	<p>休園日</p>						19	月	軟飯 助宗タラとチンゲン菜のどろろ煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	米・スケツウタラ・チンゲン菜・出し汁・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	7倍粥 助宗タラとチンゲン菜のどろろ煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	米・スケツウタラ・チンゲン菜・出し汁・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	10倍粥 チンゲン菜ペースト 白菜・人参ペースト みそ汁・フルーツ(オレンジ)	米・チンゲン菜・白菜・人参・玉ねぎ・オレンジ	
5	月	軟飯 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・じゃが芋・小松菜・味噌	7倍粥 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	米・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・じゃが芋・小松菜・味噌	10倍粥 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト じゃが芋・小松菜ペースト	米・玉ねぎ・大根・人参・じゃが芋・小松菜	20	火	軟飯 鶏肉と野菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	米・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・ほうれん草・醤油	7倍粥 鶏肉と野菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	米・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・ほうれん草・醤油	10倍粥 玉ねぎ・キャベツペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	米・玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	
6	火	軟飯 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	米・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・かぶ・ワカメ・味噌	7倍粥 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	米・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・かぶ・ワカメ・味噌	10倍粥 豆腐・玉ねぎペースト さつま芋・人参ペースト かぶペースト	米・豆腐・玉ねぎ・さつま芋・人参・かぶ	21	水	軟飯 白糸タラともやしのほくほく煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	米・シロイトタラ・もやし・じゃが芋・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・味噌・バナナ	7倍粥 白糸タラとじゃが芋のほくほく煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	米・シロイトタラ・じゃが芋・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・味噌・バナナ	10倍粥 じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎ・白菜ペースト バナナペースト	米・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白菜・バナナ	
7	水	軟飯 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりサラダ スープ	米・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	7倍粥 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりサラダ スープ	米・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	10倍粥 玉ねぎペースト 人参ペースト	米・玉ねぎ・人参	22	木	軟飯 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 玉ねぎのしらす煮 かぼちゃのマッシュ・フルーツ(りんご)	米・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・味噌・玉ねぎ・しらす干し・かぼちゃ・りんご	7倍粥 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 玉ねぎのしらす煮 かぼちゃのマッシュ・フルーツ(りんご)	米・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・味噌・バナナ	10倍粥 チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト・りんごペースト	米・チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ・りんご	
8	木	軟飯 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 玉ねぎのしらす煮 かぼちゃサラダ・フルーツ(りんご)	米・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・味噌・玉ねぎ・しらす干し・かぼちゃ・りんご	7倍粥 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 玉ねぎのしらす煮 かぼちゃサラダ・フルーツ(りんご)	米・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・味噌・玉ねぎ・しらす干し・かぼちゃ・りんご	10倍粥 チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト・りんごペースト	米・チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ・りんご	23	金	軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	米・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト・水・精製塩・じゃが芋・人参・かぶ・白菜・出し汁・醤油・バナナ	7倍粥 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	米・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト・水・精製塩・じゃが芋・人参・かぶ・白菜・出し汁・醤油・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリー・トマトペースト じゃが芋・人参・かぶ・白菜・人参ペースト	米・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト・じゃが芋・人参・かぶ・白菜・バナナ	
9	金	軟飯 鶏肉と冬野菜の豆乳煮 マッシュポテト フルーツ(バナナ)	米・鶏肉・白菜・かぶ・ブロッコリー・人参・れんこん・豆乳・水・精製塩・じゃが芋・出し汁・バナナ	7倍粥 鶏肉と冬野菜の豆乳煮 マッシュポテト フルーツ(バナナ)	米・鶏肉・白菜・かぶ・ブロッコリー・人参・豆乳・水・精製塩・じゃが芋・出し汁・バナナ	10倍粥 白菜・かぶペースト 人参ペースト ブロッコリー・人参ペースト じゃが芋ペースト・バナナペースト	米・白菜・かぶ・ブロッコリー・人参・じゃが芋・バナナ	24	土	<p>主食は主に種類の提供となります。 詳細につきましては連絡帳にてご確認ください。</p>						
10	土	<p>主食は主に種類の提供となります。 詳細につきましては連絡帳にてご確認ください。</p>						25	日	<p>休園日</p>						
11	日	<p>休園日</p>						26	月	軟飯 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ(りんご)	米・鶏肉・玉ねぎ・インゲン豆乳・水・精製塩・大根・コーン・出し汁・醤油・りんご	7倍粥 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ(りんご)	米・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・大根・コーン・出し汁・醤油・りんご	10倍粥 玉ねぎペースト 大根・コーンペースト りんごペースト	米・玉ねぎ・大根・コーン・りんご	
12	月	軟飯 白糸タラと野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	米・シロイトタラ・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・人参・かぼちゃ・味噌	7倍粥 白糸タラと野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	米・シロイトタラ・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・人参・かぼちゃ・味噌	10倍粥 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト かぼちゃペースト	米・玉ねぎ・ほうれん草・人参・かぼちゃ	27	火	軟飯 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	米・スケツウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・さつま芋・味噌・オレンジ	7倍粥 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	米・スケツウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・さつま芋・味噌・オレンジ	10倍粥 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト みそ汁・フルーツ(オレンジ)	米・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋・オレンジ	
13	火	軟飯 鶏肉と人参のみそ煮 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁	米・鶏肉・人参・出し汁・味噌・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・醤油	7倍粥 鶏肉と人参のみそ煮 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁	米・鶏肉・人参・出し汁・味噌・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・醤油	10倍粥 人参ペースト キャベツペースト 玉ねぎペースト	米・人参・キャベツ・玉ねぎ	28	水	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・かぶ・味噌	7倍粥 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・かぶ・味噌	10倍粥 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト かぶペースト	米・玉ねぎ・人参・ほうれん草・かぶ	
14	水	軟飯 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	米・スケツウタラ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・白菜・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	7倍粥 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	米・スケツウタラ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・白菜・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	10倍粥 トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト 白菜ペースト	米・トマト・チンゲン菜・人参・白菜	29	木	<p>休園日</p>						
15	木	軟飯 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	米・スケツウタラ・キャベツ・出し汁・人参・大根・玉ねぎ・味噌・みかん	7倍粥 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	米・スケツウタラ・キャベツ・出し汁・人参・大根・玉ねぎ・味噌・みかん	10倍粥 キャベツ・人参ペースト 大根・玉ねぎペースト フルーツ(みかん)	米・キャベツ・人参・大根・玉ねぎ・みかん	30	金	<p>休園日</p>						
									31	土	<p>休園日(大晦日)</p>					

※食材の搬入状況により、献立が変更となる場合がございます。