2023年12月 献立表(年末幼児食)

日	n22			FW +115-	+ + B(++3+0	# +1=+, 7 + 0	4.0===++>=+0	エネルキ゛ー	たん
	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	(Kcal)	質(
29	金		ゆかりご飯、鶏肉の照り煮、ポテトサラ ダ、ほうれん草とコーンのソテー、わ かめのみそ汁、みかん	白湯、南瓜茶巾	鶏肉,わかめ,みそ	白米,三温糖,じゃが芋,マ ヨネーズ卵なし,油,砂糖	ゆかり,玉ねぎ,生姜,胡 瓜,人参,ほうれん草,ホー ルコーン,みかん,南瓜	404	13
30	±		えのきご飯、鮭の塩焼、南瓜煮、野菜 炒め、かぶのみそ汁、みかん	白湯、焼きおにぎり	鮭,みそ,おかか	白米,油,三温糖	えのき,人参,南瓜,きゃべ つ,ピーマン,かぶ,玉ねぎ, みかん	423	16
e.							栄養価平均	414	15
	児食		T			T	I	エネルキ゛-	たん
日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	(Kcal)	質
29		白湯	ゆかりご飯、鶏肉の照り煮、ポテトサラダ、ほうれん草とコーンのソテー、わかめのみそ汁、みかん	日湯、南瓜条巾	鶏肉,わかめ,みそ	白米,三温糖,じゃが芋,マ ヨネーズ卵なし,油,砂糖	ゆかり,玉ねぎ,生姜,胡 瓜,人参,ほうれん草,ホー ルコーン,みかん,南瓜	342	11
30		白湯	えのきご飯、鮭の塩焼、南瓜煮、野菜炒め、かぶのみそ汁、みかん	白湯、焼きおにぎり	鮭,みそ,おかか	白米,油,三温糖	えのき,人参,南瓜,きゃべ つ,ピーマン,かぶ,玉ねぎ, みかん	357	13
_	7/				. !	!	栄養価平均	350	12
	了貨		B.*	FW to -	* # B/-+	* *	ルの空フナギンフェ	エネルキ゛ー	たん
日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	(Kcal)	質
29		白湯	ゆかりご飯、鶏肉の照り煮、ポテトサラダ、ほうれん草とコーンのソテー、わかめのみそ汁、みかん		鶏肉,わかめ,みそ	白米,三温糖,じゃが芋,マ ヨネーズ卵なし,油,砂糖	ゆかり,玉ねぎ,生姜,胡 瓜,人参,ほうれん草,ホー ルコーン,みかん,南瓜	342	11
30		白湯	えのきご飯、鮭の塩焼、南瓜煮、野菜炒め、かぶのみそ汁、みかん	白湯、焼きおにぎり	鮭,みそ,おかか	白米,油,三温糖	えのき,人参,南瓜,きゃべ つ,ピーマン,かぶ,玉ねぎ, みかん	357	13
			•		•		栄養価平均	350	12
雛	乳食	39~11力	月						1
日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	Iネルギー (Kcal)	たん 質
29	金		軟飯、柔らか鶏肉団子煮、紅白煮、み そ汁	南瓜ご飯、豆腐入りスープ	ささみ挽肉,わかめ,みそ, 豆腐	白米,油,じゃが芋	玉ねぎ,人参,南瓜,ほうれ ん草	218	10
30	±		軟飯、鮭焼き、南瓜煮、みそ汁	人参ごはん、豆腐入り野菜スープ	鮭,みそ,豆腐	白米,油	南瓜,玉ねぎ,きゃべつ,人 参,かぶ	226	10
-11							栄養価平均	222	10
		<u> </u>			T	<u> </u>		エネルキ゛ー	たん
日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	(Kcal)	質
29	金		7倍粥、柔らか鶏肉団子くずし煮、紅 白煮、みそ汁	南瓜入り7倍粥、人参煮、豆腐スープ	ささみ挽肉,わかめ,みそ,豆腐	白米,油,じゃが芋	玉ねぎ,人参,南瓜,ほうれん草	168	8
			「ワウンタ」 老名 士氏者 フ・フ・ユ	人参入り7倍粥、豆腐煮、野菜スープ	かれい,みそ,豆腐	白米	南瓜,玉ねぎ,きゃべつ,人		
30	±		7倍粥、煮魚、南瓜煮、みそ汁	八多八八日州、山岡州、封木八			参,かぶ	162	7
30	土		/ 恒洌、息黒、曽瓜息、ので汗	八岁八八日州、山阙州、王木八			参,かぶ 栄養価平均	162 165	7
		35~6ヶ月		ハシハノ 口が、				165	7
		<u> </u>		午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの		165 ɪネルギ-	7 たん
雑日	乳食		午前食			熱・力になるもの 白米,じゃが芋	栄養価平均	165	7 たん 質
日 29	乳食曜		午前食 10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッ シュ、みそ汁うわずみ	午後食	豆腐,みそ		栄養価平均 体の調子を整えるもの 南瓜、人参、玉ねぎ、ほうれ	165 Iネルギ- (Kcal)	7 たん質 4
<u>離</u> 日 29	全 土	午前おやつ	午前食 10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みぞ汁うわずみ 10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、み	午後食 南瓜入り10倍粥、人参マッシュ、豆腐 スープ あけぼの10倍粥、豆腐マッシュ、野菜	豆腐,みそ	白米,じゃが芋	栄養価平均 体の調子を整えるもの 南瓜、人参、玉ねぎ、ほうれ ん草	165 Iঝા+ - (Kcal) 108	7 たん質 4
<u>離</u> 日 29	全 土		午前食 10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みぞ汁うわずみ 10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、み	午後食 南瓜入り10倍粥、人参マッシュ、豆腐 スープ あけぼの10倍粥、豆腐マッシュ、野菜	豆腐,みそ	白米,じゃが芋	栄養価平均 体の調子を整えるもの 南瓜,人参,玉ねぎ,ほうれん草 南瓜,人参,かぶ	165 Iネルギー(Kcal) 108 100 104	7 た質 4 5
<u>離</u> 日 29 30 <u>離</u> 日	字曜 金 土 字曜	午前おやつ	午前食 10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁うわずみ 10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁うわずみ 4 千前食 10倍粥、豆腐マッシュ、ポテトマッ	午後食 南瓜入り10倍粥、人参マッシュ、豆腐 スープ あけぼの10倍粥、豆腐マッシュ、野菜	豆腐,みそ	白米,じゃが芋	栄養価平均 体の調子を整えるもの 南瓜,人参,玉ねぎ,ほうれん草 南瓜,人参,かぶ	165 I**/	7 たん質 4 5 たん
<u>離</u> 日 29 30 <u>離</u> 日	乳食 金 土 乳食	年前おやつ	午前食 10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁うわずみ 10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁うわずみ 午前食 10倍粥、豆腐マッシュ、ポテトマッシュ、汁	午後食 南瓜入り10倍粥、人参マッシュ、豆腐 スープ あけぼの10倍粥、豆腐マッシュ、野菜 スープ	豆腐、みそ かれい、みそ、豆腐 血・肉・骨になるもの 豆腐	白米,じゃが芋 白米 熱・力になるもの 白米,じゃが芋	栄養価平均 体の調子を整えるもの 南瓜人参、玉ねぎ、ほうれん草 南瓜、人参、かぶ 栄養価平均 体の調子を整えるもの	165 Iネルギ-(Kcal) 108 100 104	7 たん質 4
<u>難</u> 日 29 30 <u>難</u> 日 29	字曜 金 土 字曜	年前おやつ	午前食 10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁うわずみ 10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁うわずみ 4 千前食 10倍粥、豆腐マッシュ、ポテトマッ	午後食 南瓜入り10倍粥、人参マッシュ、豆腐 スープ あけぼの10倍粥、豆腐マッシュ、野菜 スープ	豆腐,みそ かれい,みそ,豆腐 血・肉・骨になるもの	白米,じゃが芋 白米 熱・力になるもの	栄養価平均 体の調子を整えるもの 南瓜,人参,玉ねぎ,ほうれ ん草 南瓜,人参,かぶ 栄養価平均	165 IÀIII - (Kcal) 108 100 104 IÀIII - (Kcal)	た/質 4 5