

2022年 12月上旬 きゅうしよくこんだて よていひひょう

社会福祉法人 路交館

幼保連携型認定こども園

豊新聖愛園

つくしクラブ

2022.11.30

日付	ひるごはん (1さいじ~5さいじ)	エネルギー タンパク質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名			幼児食	後期食	7ヶ月ごろ~		ぎょうじ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			メニュー	材料名	
1 木	かぼちゃミートグラタン グリーンサラダ スープ(はくさい) ロールパン	250.7(207.6) 8.9(7.3) 14.4(11.8) 2.7(2.1)	フレンチドレッシング (分離型)、油	合挽肉、ピザ用チー ズ、ベーコン	かぼちゃ、レタス、 アヲ equal (冷 凍)、人参、胡瓜、 はくさい、しめじ、 玉葱、セロリ	かぼちゃミートグラタン グリーンサラダ スープ(はくさい)	かぼちゃミートグラタン ずりおろしりんご スープ(はくさい)	豆腐のくす煮 ずりおろしりんご スープ 漫しパン	豆腐 片栗粉 オクラ パン	
2 金	かしのこうみやき かぼちゃサラダ すましじる(ほうれんそう) ごぶつきまい(なっとう)	388.7(319.2) 17.2(14.4) 17.2(14.2) 1.5(1.2)	半つき米、マヨネ ーズ、ゴマ油	鶏もも肉、納豆、 卵、米みそ(淡色辛 みそ)	カボチャ(冷)、ト マト、えのき茸、玉 葱、ほうれん草、サ ニーレタス	かしのこうみやき かぼちゃサラダ すましじる(ほうれんそう)	かしのこうみやき かぼちゃのもの すましじる(ほうれんそう)	ささみのくす煮 かぼちゃの煮物 すまし汁 おかゆ	ささみ 片栗粉 かぼちゃ ごぶつきまい	
3 土	やさしいため じゃこのすのもの みそしる(しめじ) ごぶつきまい(なっとう)	288.4(236.6) 16.3(13.7) 8.7(7.1) 2.0(1.6)	半つき米、油	豚もも肉、納豆、ち りめんじゃこ、米み そ(淡色辛みそ)、 うす揚	きゃべつ、玉葱、し めじ、人参、ピーマ ン、竹の子(ゆ で)、生しいたけ、 青葱	やさしいため じゃこのすのもの みそしる(しめじ)	やさしいため ブロッコリーのにも みそしる(しめじ)	白身魚の煮付け ブロッコリーの煮物 みそ汁 おかゆ	タイ ブロッコリー ごぶつきまい	
5 月	すき焼きふう オクラのごまあえ みそしる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	294.3(242.7) 14.5(12.3) 7.1(6.1) 1.6(1.2)	半つき米、糸こんに ゃく、砂糖、おつ ゆ鮓、すき焼き鮓	牛肉、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、す りごま	オクラ(冷凍)、大 根、玉葱、はくさい、 人参、青葱、 カットわかめ	すき焼きふう オクラのごまあえ みそしる(ふ)	すき焼きふう オクラのもの みそしる(ふ)	豆腐のくす煮 オクラの煮物 みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 オクラ ごぶつきまい	
6 火	ぶたにくのねぎふうみやき きゅうりのすのもの みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい	308.3(247.4) 13.4(10.8) 11.5(9.2) 1.7(1.3)	半つき米、砂糖、油	豚肉ロース、米みそ (淡色辛みそ)、カ ニかまぼこ、うす揚	トマト*、胡瓜、玉 葱、青葱、人参、レ タス、カットわかめ	ぶたにくのねぎふうみやき きゅうりのすのもの みそしる(たまねぎ)	ぶたにくのねぎふうみやき マッシュポテト みそしる(たまねぎ)	ささみのくす煮 オクラの煮物 みそ汁 おかゆ	ささみ 片栗粉 じゃがいも ごぶつきまい	
7 水	てんぷら(えび・さつま・なっとう) ブロッコリーのツナマヨ すましじる(ふ) ふりかけごはん チョコムース	536.2(463.2) 12.2(10.3) 14.0(11.3) 0.9(0.8)	半つき米、さつまい も、油、小麦粉、マ ヨネーズ、おつゆ鮓	えび(天ぷら用)、 納豆、竹輪、ツナ 缶、卵	えのき茸、みつば	てんぷら(えび・さつま・なっとう) ブロッコリーのツナマヨ すましじる(ふ) カップゼリー	やきてんぷら (えび・さつま・なっとう) ブロッコリーのにも すましじる(ふ) カップゼリー	白身魚の煮付け ブロッコリーの煮物 すまし汁 おかゆ	タイ ブロッコリー ごぶつきまい	おたんじょうび かい
8 木	ぶたにくのカレーやき スパゲティーサラダ スープ(ベジタブル) ロールパン	267.6(227.0) 13.4(10.9) 17.3(14.5) 1.7(1.4)	スパゲティー、マヨ ネーズ、油、片栗 粉、砂糖	豚もも肉、ロースハ ム、卵(黄)、ベーコ ン	トマト、玉葱、胡 瓜、きゃべつ、レタ ス、ミックスベジタ ブル(冷凍)	ぶたにくのケチャップやき スパゲティーサラダ スープ(ベジタブル)	ぶたにくのケチャップやき つぶしトマト スープ(ベジタブル)	豆腐のくす煮 漬しトマト スープ 漫しパン	豆腐 片栗粉 トマト パン	
9 金	ぎゅうにくときのこのいためもの オクラのばいにくあえ みそしる(きゃべつ) ごぶつきまい	290.0(233.6) 12.4(9.9) 7.9(6.1) 1.8(1.4)	半つき米、片栗粉、 油、砂糖	牛肉、米みそ(淡色 辛みそ)、うす揚、 かつお節	オクラ(冷凍)、 きゃべつ、玉葱、舞 茸、しめじ、エリン ギ、人参、梅ペース ト、青葱	ぎゅうにくときのこのいためもの オクラのばいにくあえ みそしる(きゃべつ)	ぎゅうにくときのこのいためもの オクラのもの みそしる(きゃべつ)	ささみのくす煮 オクラの煮物 みそ汁 おかゆ	ささみ 片栗粉 オクラ ごぶつきまい	
10 土	さげごはん ほうれんそうのいそべあえ とんじる	304.5(245.0) 14.4(11.9) 6.4(5.2) 2.2(1.7)	半つき米、砂糖	豚もも肉、鮭フレ ーク、うす揚、米みそ (淡色辛みそ)、す りごま	ほうれん草、人参、 大根、もみのり、卵 が打まり(冷)、み つば、青葱	さげごはん ほうれんそうのいそべあえ とんじる	さげごはん ほうれんそうのにびたし とんじる	白身魚の煮付け ほうれん草の煮漫し みそ汁 おかゆ	タイ ほうれん草 ごぶつきまい	せいかつ はっぴょうかい
12 月	ミルフィーユとんかつ フルーツサラダ スープ(ベジタブル) ロールパン プチゼリー	244.3(210.5) 11.7(9.6) 11.8(10.1) 1.5(1.2)	パン粉、油、小麦粉	豚もも肉、ヨーグル ト(無糖)、卵	トマト、きゃべつ、 しめじ、胡瓜、ミッ クスベジタブル(冷 凍)	ミルフィーユとんかつ フルーツサラダ スープ(ベジタブル) プチゼリー	やきミルフィーユとんかつ ずりおろしりんご スープ(ベジタブル) プチゼリー	豆腐のくす煮 ずりおろしりんご スープ 漫しパン	豆腐 片栗粉 りんご ごぶつきまい	
13 火	さわらのしょうがに やきかぼちゃ みそしる(ほうれんそう) ごぶつきまい(なっとう)	371.3(328.0) 20.8(19.7) 11.8(10.9) 2.5(2.4)	半つき米、砂糖、油	さわら、納豆、かま ぼこ赤奴、米みそ (淡色辛みそ)、う す揚、さわら(大)	カボチャ(冷)、ほ うれん草、しょうが	さわらのしょうがに やきかぼちゃ みそしる(ほうれんそう)	さわらのしょうがに かぼちゃのもの みそしる(ほうれんそう)	ささみのくす煮 かぼちゃの煮物 みそ汁 おかゆ	ささみ 片栗粉 かぼちゃ ごぶつきまい	
14 水	かしわとだいのたきあわせ きゅうりもみ みそしる(とうふ) ごぶつきまい(なっとう)	362.6(302.1) 19.9(16.9) 14.8(12.6) 2.1(1.7)	半つき米、糸こんに ゃく、砂糖	鶏もも肉、納豆、ピ ザ用チーズ、ソフト 木綿、一口がも、 米みそ(淡色辛み そ)、ちりめんじゃ こ	大根、胡瓜、人参、 小松菜、なめこ、青 葱、カットわかめ	かしわとだいのたきあわせ きゅうりもみ みそしる(とうふ)	かしわとだいのたきあわせ ブロッコリーのにも みそしる(とうふ)	白身魚の煮付け ブロッコリーの煮物 みそ汁 おかゆ	タイ ブロッコリー ごぶつきまい	

2022年 12月下旬 きゅうしよくこんだて よていひょう

社会福祉法人 路交館

幼保連携型認定こども園

豊新聖愛園

つくしクラブ

2022.12.14

日付	ひるごはん (1さいじ~5さいじ)	エネルギー タンパク質 脂質/水分 (1は未測定)	材 料 名			幼児食	後期食	7ヶ月ごろ~		ぎょうじ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			メニュー	材料名	
15 木	ふゆカレーライス フレンチサラダ	374.4(339.6) 11.5(9.7) 10.9(11.4) 2.1(2.5)	半つき米、フレンチ ドレッシング(分 離型)、マーガリン	牛肉	大根、アヲ(冷 凍)、玉葱、きゃべ つ、人参、りんご、胡 瓜、にんにく、しょう が	ふゆハヤシライス フレンチサラダ	ふゆハヤシライス きゃべつのにびたし	豆腐のくす煮 きゃべつの煮浸し スープ おかゆ	豆腐 片栗粉 きゃべつ ごぶつきまい	
16 金	かしのさっぱりやき いんげんのツナあえ みそしる(もやし) ごぶつきまい	307.7(245.5) 15.1(12.1) 12.3(9.7) 0.9(0.7)	半つき米、マヨネ ーズ	鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、ツ ナ缶、うす塩	いんげん(冷)、トマ ト*、大根おろし、も やし、サネーラタス、 人参、青葱、しょうが	かしのさっぱりやき いんげんのツナあえ みそしる(もやし)	かしのさっぱりやき にんじんのあまに みそしる(もやし)	ささみのくす煮 人参の甘煮 みそ汁 おかゆ	ささみ 片栗粉 人参 ごぶつきまい	
17 土	ぶたにくとあつあげのみそいため ブロッコリーのごまポンず すましじる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	313.6(256.7) 15.5(13.0) 10.0(8.2) 1.1(0.9)	半つき米、砂糖、 油、ちび麩	納豆、豚もも肉、厚 揚げ(三角)、米み そ(淡色辛みそ)、 すりごま	しろ葱、竹の子(ゆ で)、カットわかめ	ぶたにくとあつあげのみそいため ブロッコリーのごまポンず すましじる(ふ)	ぶたにくとあつあげのみそいため ブロッコリーのもの すましじる(ふ)	白身魚の煮付け ブロッコリーの煮物 すまし汁 おかゆ	タイ ブロッコリー ごぶつきまい	
19 月	にくじゃがに わふうコールスロー みそしる(しめじ) ごぶつきまい	267.3(213.8) 11.0(8.8) 5.9(4.7) 1.6(1.3)	半つき米、チルドポ テト、糸こんにゃ く、砂糖、油	牛肉、米みそ(淡色 辛みそ)、ちりめん じゃこ	玉葱、きゃべつ、しめ じ、人参、青葱、カッ トわかめ	にくじゃがに わふうコールスロー みそしる(しめじ)	にくじゃがに わふうコールスロー みそしる(しめじ)	豆腐のくす煮 きゃべつの煮浸し みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 きゃべつ ごぶつきまい	
20 火	おやこどん ツナのすのもの みそしる(きゃべつ)	345.4(272.1) 14.1(11.0) 9.4(7.1) 2.0(1.6)	半つき米、砂糖、油	卵、鶏もも肉、ツナ 缶、米みそ(淡色辛 みそ)、かまぼこ赤 奴	玉葱、きゃべつ、胡 瓜、人参、みつば、ス イトウ*、味噌、青葱、 カットわかめ	とりどん ツナのすのもの みそしる(きゃべつ)	とりどん オクラのもの みそしる(きゃべつ)	ささみのくす煮 オクラの煮物 みそ汁 おかゆ	ささみ 片栗粉 オクラ ごぶつきまい	
21 水	ちくぜんに ひじきのすのもの みそしる(もやし) ふりかけごはん	304.5(243.6) 11.9(9.5) 6.0(4.8) 5.6(4.5)	半つき米、糸こんに ゃく、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、ツ ナ缶	胡瓜、人参、れんご ん、竹の子(ゆで)、も やし、いんげん(冷)、ひ じき、干し椎茸、青葱、 カットわかめ	ちくぜんに ひじきのすのもの みそしる(もやし)	ちくぜんに マッシュポテト みそしる(もやし)	白身魚の煮付け マッシュポテト みそ汁 おかゆ	タイ じゃがいも ごぶつきまい	
22 木	はるさめいため ブロッコリーのごまあえ みそしる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	332.3(273.4) 13.0(11.0) 11.9(10.0) 1.4(1.1)	半つき米、はるさ め、おつゆ麩、ゴマ 油、砂糖	納豆、豚バラ肉、米 みそ(淡色辛み そ)、うす塩、すり ごま	きゃべつ、ピーマン、 人参、竹の子(ゆ で)、干し椎茸、青葱	はるさめいため ブロッコリーのごまあえ みそしる(ふ)	はるさめいため ブロッコリーのもの みそしる(ふ)	豆腐のくす煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 ブロッコリー ごぶつきまい	
23 金	にくうどん かぼちゃのふくめに	223.3(188.1) 12.1(9.9) 4.1(3.3) 2.9(2.3)	ゆでうどん、砂糖	牛肉、竹輪、いわし (煮干し)	カボチャ(冷)、青葱	にくうどん かぼちゃのふくめに	にくうどん かぼちゃのもの	ささみのくす煮 かぼちゃの煮物 煮込みうどん	ささみ 片栗粉 かぼちゃ うどん	
24 土	あかうおのたつたあげ ひじきサラダ みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい(なっとう)	333.2(283.7) 17.4(16.3) 9.8(8.6) 2.1(1.7)	半つき米、片栗粉、 油、砂糖、マヨネ ーズ	冷凍骨なし赤魚、納 豆、米みそ(淡色辛 みそ)、うす塩、すり ごま	玉葱、スイトウ*、 いんげん(冷)、人 参、ひじき、青葱、 しょうが	あかうおのたつたあげ ひじきサラダ みそしる(たまねぎ)	あかうおのてりやき にんじんのあまに みそしる(たまねぎ)	白身魚の煮付け 人参の甘煮 みそ汁 おかゆ	タイ 人参 ごぶつきまい	
26 月	ポトフ ブロッコリーのチーズやき ロールパン	243.8(198.4) 8.9(6.7) 14.3(11.4) 1.9(1.5)	チルドポテト、油、 マヨネーズ	アルトバイエルン、 ピザ用チーズ	玉葱、きゃべつ、人 参、かぶ*、葉付き、セ ロリ	ポトフ ブロッコリーのチーズやき	ポトフ ブロッコリーのもの	豆腐のくす煮 ブロッコリーの煮物 スープ パン	豆腐 片栗粉 ブロッコリー ごぶつきまい	
27 火	にくとごぼうのもの こまつなごまあえ みそしる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	294.3(243.0) 13.5(11.5) 8.1(6.8) 1.5(1.2)	半つき米、砂糖、お つゆ麩、油	納豆、牛肉、米みそ (淡色辛みそ)、う す塩、すりごま	小松菜、人参、れんご ん、ごぼう、いんげん (冷)、青葱	にくとごぼうのもの こまつなごまあえ みそしる(ふ)	にくとごぼうのもの こまつなのにびたし みそしる(ふ)	ささみのくす煮 小松菜の煮浸し みそ汁 おかゆ	ささみ 片栗粉 小松菜 ごぶつきまい	
28 水	コロッケ コールスローサラダ みそしる(かぼちゃ) ごぶつきまい(なっとう)	335.1(267.7) 11.4(9.5) 11.6(8.9) 1.6(1.2)	半つき米、フレンチ ドレッシング(乳化 型)、油	納豆、ロースハム、 米みそ(淡色辛み そ)、うす塩	きゃべつ、かぼちゃ、 トマト*、胡瓜、レタ ス、青葱	コロッケ コールスローサラダ みそしる(かぼちゃ)	やきコロッケ きゃべつのにびたし みそしる(かぼちゃ)	白身魚の煮付け きゃべつの煮浸し みそ汁 おかゆ	タイ きゃべつ ごぶつきまい	