

令和4年12月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	★食事支援で気を付けていること★先輩教えて！			1 日	2 日	3 日	4 日
朝食	Bさんは野菜をまったく食べてくれません。どうしても食べさせないためですか			ミルク丸パン又は ご飯 豚肉と大豆のトマトシチュー チーズサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛 乳	ホットケーキ又は ご飯 ポトフ 豆とみかんのサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納 豆 牛 乳
昼食	野菜はビタミン、ミネラルが豊富で、体の成長の助けになる栄養もある ので是非食べていただきたいですが、無理のないように1つずつ食べら れるものを増やしていきましよう。			ご 飯 コンソメスープ スズキのケチャップソース 青菜の卵とじ 南瓜サラダ	ご 飯 ワンタンスープ 鯉のたから焼き 豚二ツ炒め 野菜の中華和え ジョアブルーベリー	ご 飯 すまし汁 鮭のバターしょうゆソース 大根の肉みそあん ほうれん草のごま和え 【手作りおやつ】 フライドポテト	ご 飯 肉うどん 又は ご飯・豚肉のしょうが焼き れんこんのきんぴら アスパラとかにかまの和え物 ヨーグルト
夕食	1. 野菜の中から1つ食べられそうなものを選ぶ 2. 目の前で量を減らす 3. 締かくする 4. 好きなおかずと一緒に混ぜる 5. 好きな調味料をかける ※同じ課題でも効果はそれぞれです。上記の内容は1例になります。 実施してみないとわからないので、いろいろと試してみましよう。			ご 飯 コンソメスープ ポークソーセージオニオンソース マッシュポテト かにかまサラダ 寒天フルーツ	ご 飯 スバグッティ和風きのこソース 又は バターライスのごあん オクラのスープ 豆腐の野菜あん 野菜サラダ カットマンゴー	ご 飯 とろろ昆布汁 油淋鶏（ゆうれんち） 厚揚げのみぞれ煮 じゃこサラダ みかん	ご 飯 じゃがコンソメスープ 鯖のトマトガリックソース 人参とコーンのグラッセ ハムサラダ ミックスフルーツ
朝食	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
朝食	ご 飯 みそ汁 車軸の卵とじ 野菜のマヨ和え しらす干し 牛 乳	ご 飯 ミートボール ミートオムレツ ハムサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛 乳	ご 飯 ロールパン又は ご飯 じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 えのき豚 菜の花のからし和え 温泉卵 牛 乳	ご 飯 ダブルソフト又は ご飯 ポテトのスープ ハムとキャベツの炒め物 たまごサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 豚肉と豆腐の卵とじ 青菜の和え物 納 豆 牛 乳
昼食	ご 飯 豚そぼろ丼 ビーフンスープ 野菜入り卵焼き わかめの三杯酢 ペクシーみかん	ご 飯 中華風スープ 家常豆腐 さつま芋のごまだれ 大根の中華和え	ご 飯 やきとり丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	ご 飯 すまし汁 タンダーフィッシュ 厚揚げの炒め煮 野菜の和え物 ヨーグルト	ご 飯 コンソメスープ 鯉のポテトチーズ焼き 厚揚げの炒め煮 コーンサラダ ジョアストロベリー	ご 飯 すまし汁 鶏肉のマヨ焼きボン酢ジュレ 里芋のバターしょうゆ炒め 卵と野菜の和え物 【手作りおやつ】 2色ゼリー	ご 飯 スバグッティカルボナーラ 又は ご飯・鮭のムニエル コンソメスープ ポテトのツツマト焼き サラミサラダ ヨーグルト
夕食	きのこのおこわ すまし汁 鮭の西京焼きおろしソース さつまいものレンコン煮 かにかまサラダ みかん	ビーフカレー チキンナゲットと揚げ野菜 きのこのサラダ 牛乳寒天	エビトマトクリームパスタ 又は エビビラフ カリフラワーのスープ ソーセージのケチャップ炒め コーンサラダ りんご	ご 飯 青梗菜のスープ 花しゅうまい もやしと卵の中華炒め ツツとわかめの和え物 ミックスフルーツ	ご 飯 あんかけラーメン 又は 中華丼・スープ 甘辛ポテト ピリ辛きゅうり カットパイ	ご 飯 コンソメスープ 鮭の豆板醤ソース 里芋の大根の煮物 青菜のごま和え ダイズゼリーみかん	ご 飯 すまし汁 豚肉のソテー野菜添え さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの昆布和え 寒天フルーツ
朝食	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日
朝食	ご 飯 みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き しらす干し 牛 乳	ご 飯 ロールパン又は ご飯 ほうれん草のスープ スパニッシュオムレツ チキンサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 いちごゼリー 牛 乳	ご 飯 はちみつパン又は ご飯 鮭のトマトシチュー キャベツのごま和え バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツツとオクラの和え物 温泉卵 牛 乳	ご 飯 ロールパン又は ご飯 カレースープ ジャーマンポテト ツツマナ バナナ 牛 乳	ご 飯 卵スープ 豆腐ハンバーグ 青菜のソテー 納 豆 牛 乳
昼食	ご 飯 鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル	ご 飯 豚汁 鯉の煮つけ 青菜のごま和え 寒天フルーツ	ご 飯 すまし汁 すきやき煮 がんもどき 青菜のたくあん和え	ご 飯 すまし汁 鮭のみそだれ がんもどきの煮物 ほうれん草のおひたし	ご 飯 すまし汁 鶏のみそだれ がんもどきの煮物 ほうれん草のおひたし	ご 飯 ジュリエンスープ まぐろのケチャップソース じゃがいものクリーム煮 ハムサラダ プリン	ご 飯 カレーうどん 又は 鶏子丼・すまし汁 南瓜のいとし煮 ほうれん草サラダ ヨーグルト
夕食	ひじきご飯 すまし汁 鮭の塩焼き 野菜の炊き合せ わかめサラダ りんご	ご 飯 にら玉スープ 春巻きのあんかけ 麻婆豆腐 コーンスローサラダ カットマンゴー	ご 飯 彩り野菜のトマトパスタ 又は チキンライス野菜添え 野菜スープ きのこのキャシュ コーンスローサラダ みかん	ご 飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ ベイクドポテト 角切りサラダ カットパイ	ご 飯 海鮮焼きそば（えび） 又は 海鮮炒り卵（えび） 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ アスパラとささみの和え物 アロエみかん	ご 飯 中華風スープ 酢 豚 中華風茶碗蒸し 大根の中華和え ダイズゼリーみかん	ご 飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋とコーンのソテー マカロニサラダ ミックスフルーツ
朝食	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
朝食	ご 飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え しらす干し ジョアマスカット	ご 飯 ロールパン又は ご飯 きのこのスープ オムレツ キャベツサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛 乳	ご 飯 レズンロール又は ご飯 野菜スープ 洋風卵とじ かにかまサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 きくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛 乳	ご 飯 ダブルソフト又は ご飯 なすのスープ スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鶏肉のたまご寄せ 野菜の梅しそ和え 納 豆 牛 乳
昼食	ご 飯 野菜とソーセージのスープ 鮭のクリームソース マッシュポテト グリーンサラダ	ご 飯 焼肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめの中華和え ジョアプレーン	ご 飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 五目豆 ブロッコリーのマヨ和え みかんジュース	ご 飯 かき玉スープ 鮭の照り焼き がんもどきの煮物 青菜のからし和え	ご 飯 すまし汁 煮し鮭の野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 オクラのひじき和え ヨーグルト	ご 飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋のみそ煮 小松菜のごま和え	ご 飯 タンメン 又は ご飯・スープ・肉野菜炒め もち米シュウワ かにの三杯酢 りんごジュース
夕食	シシジュシー すまし汁 煮 豚 いかどわかめの中華和え カットマンゴー	ご 飯 すまし汁 穴子の蒲焼き 鶏肉と里芋の煮物 大根サラダ みかん	ご 飯 ラーメン 又は ご飯 中華風スープ 蒸し鮭のチリソース 野菜のナムル プリン	ご 飯 中華風スープ 鶏のから揚げカレー風味 ポテトツツマナソテー 春雨サラダ カットパイ	ご 飯 スバグッティ豚肉のトマトソース 又は ご飯 豚肉のトマトソース じゃがコンソメスープ コーンスローサラダ ミックスフルーツ	【クリスマスメニュー】 ご飯・コーンポテト・ジュ ハンバーグ・から揚げ エビフライ・サーモンキャ マッシュポテト・野菜サラダ ミニケーキ	ご 飯 里芋のポタージュ 金目鯛のムニエル きのこの野菜のソテー ポテトサラダ オレンジゼリー
朝食	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日	
朝食	ご 飯 みそ汁 だらの卵とじ 野菜の和え物 韓国のに 牛 乳	ご 飯 ロールパン又は ご飯 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 鮭の塩焼き 卵焼き マカロニサラダ 牛 乳	ご 飯 ダブルソフト又は ご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ バナナ 牛 乳	ご 飯 みそ汁 がんもどきの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛 乳	ご 飯 みそ汁 ミートボールの甘辛煮 ツツマナ バナナ 牛 乳	
昼食	ご 飯 冬瓜のスープ 豚肉のにんにくソース チーズポテト アスパラのサラダ	ご 飯 かき玉スープ 鯉のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	ご 飯 すまし汁 鶏肉のピカタきのコンソメ添え じゃが芋煮 白菜ののり和え	ご 飯 まぐろのソースかつ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 タラモサラダ ヨーグルト	ご 飯 ビーフストロガノフ 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ジョアブルーベリー	ご 飯 沢庵 鮭のちゃんちゃん焼き 豚肉と豆腐の卵とじ 青菜の和え物	
夕食	青菜ごはん とろろ昆布汁 鯉のみそ焼き おでん風煮込み キャベツの昆布和え カットパイ	青梗肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ かぶとツツの和え物 ダイズゼリーみかん	明太クリームパスタ 又は ソーセージビラフ かぶのスープ 鮭の黒しょうが焼き シーザーサラダ アロエみかん	ご 飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜炒り卵 オクラとかにかまの和え物 みかん	あんかけ焼きそば 又は あんかけ丼 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごま和え 寒天フルーツ	うな丼 すまし汁 里芋と野菜のきめ煮 ミニそば 抹茶ババロア	



クリスマスメニュー★イメージ写真★

クリスマスメニューの
食器は四角いプレート
を使用し、いつもと違
うごちそうを演出して
います。クリスマスと
いえば、チキンとケ
ーキが定番ですが、園
では子供たちの好きなメ
ニューを組み合わせた
内容になっています。

【栄養士より】

※ お知らせ ※

- ◎12月3日（土）手作りおやつは「フライドポテト」、10日（土）「2色ゼリー」を提供します。
- ◎12月17日（土）★お好みのケーキを提供します。
- ◎12月の検査当番は『あさひ』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



12月の栄養価【1日当たりの平均】

◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー	2,186kcal
タンパク質	94.4g
脂 質	66.6g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー	2,207kcal
タンパク質	90.7g
脂 質	63.0g

