

# 予 定 献 立 表

施設名：トキワ保育園

食種名：3歳以上児

期 間：令和5年12月01日(金)～令和5年12月28日(木)

		昼食	間食（午後）	1人分-(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	夕方おやつ
1	金	ご飯・鶏肉入り五目煮豆・味噌汁	おさつチップス・牛乳	612 23.0 20.1	ヨーグルト
2	土	鶏の甘辛丼・千切り野菜スープ	ゼリー	398 21.0 7.6	—
4	月	ご飯・チリコンカーン・ひじきのサラダ	菓子・牛乳	694 21.1 23.1	ゼリー
5	火	ご飯・魚のフライ ボイルキャベツ・白菜スープ	ヨーグルト	510 24.3 15.1	おにぎり
6	水	ご飯・豆腐ステーキ中華あんかけ ナムル・里芋スープ	鉄分クッキー・牛乳	649 25.9 21.7	ヨーグルト
7	木	ご飯・ジャーマンポテト・野菜スープ	お麩ラスク・牛乳	562 17.0 23.1	トースト
8	金	ご飯・肉野菜炒め・味噌汁	バナナ・牛乳	481 18.2 13.7	ヨーグルト
9	土	おゆうぎかい			
11	月	ご飯・魚の照り焼き ごま酢和え・味噌汁	焼きうどん・茶	532 24.8 16.7	パンケーキ
12	火	きな粉揚げパン・コーンとわかめのサラダ 肉団子の煮込み	キウイ・菓子・牛乳	541 21.1 21.4	マカロニ ココア
13	水	ご飯・豚肉の柳川風煮・すまし汁	ゼリー	400 15.4 8.2	おにぎり
14	木	ご飯・チキンハヤシシチュー 切り干し大根のサラダ	レーズンスコーン・牛乳	713 22.7 23.4	菓子
15	金	ご飯・厚揚げのみぞれ煮・味噌汁	お好み焼き・牛乳	576 21.8 18.8	トースト
16	土	ビビンバ丼・じゃがいもスープ	菓子	497 15.3 15.5	—
18	月	ご飯・豚肉の味噌がらめ ブロッコリーのごま和え・すまし汁	マカロニきな粉・牛乳	555 27.0 16.6	おにぎり
19	火	ご飯・親子煮・もやしスープ	にゅうめん	382 18.9 6.7	菓子
20	水	コーンカレーのそぼろ丼 ナムル風煮びたし・かぶのスープ	チーズじゃこおにぎり 牛乳	535 25.5 23.4	パンケーキ
21	木	ご飯・豆腐の野菜あんかけ・すまし汁	チョコレートケーキ 茶	601 20.0 23.3	菓子
22	金	ほうれん草のカレーライス フレンチキャベツ	青のり蒸しパン 牛乳	669 22.8 20.0	トースト
23	土	スパゲッティナポリタン 春雨と野菜のスープ	菓子	454 11.9 11.1	—
25	月	ツナピラフ・ハンバーグプレート 白菜のミルクスープ	クリスマスパフェ	942 33.9 40.7	菓子
26	火	けんちんうどん・もやしの沖縄風炒め	和風おにぎり・牛乳	664 28.0 17.5	パンケーキ
27	水	ご飯・すき焼き風煮・せんべい汁・みかん	マーブルケーキ・牛乳	680 25.1 21.6	トースト
28	木	ご飯・豚肉ともやしの照りマヨ焼き 千切り野菜スープ	ヨーグルト	458 19.2 15.9	菓子

\*このほか、生活時間のなかで水分補給として麦茶を提供しております。

# 予 定 献 立 表

施設名：トキワ保育園

食種名：3歳未満児

期 間：令和5年12月01日(金)～令和5年12月28日(木)

		朝おやつ	昼食	間食(午後)	1人分(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	夕方おやつ	
1	金	菓子・牛乳	ご飯・鶏肉入り五目煮豆・味噌汁	おさつチップス・牛乳	530 19.0 18.4	ヨーグルト	
2	土	菓子・茶	鶏の甘辛丼・千切り野菜スープ	ゼリー	352 17.0 7.8	—	
4	月	菓子・茶	ご飯・チリコンカーン・ひじきのサラダ	菓子・牛乳	565 16.1 18.9	ゼリー	
5	火	菓子・牛乳	ご飯・魚のフライ ボイルキャベツ・白菜スープ	ヨーグルト	464 19.4 15.4	おにぎり	
6	水	菓子・茶	ご飯・豆腐ステーキ中華あんかけ ナムル・里芋スープ	鉄分クッキー・牛乳	531 19.6 17.7	ヨーグルト	
7	木	菓子・牛乳	ご飯・ジャーマンポテト・野菜スープ	お麩ラスク・牛乳	493 14.5 20.7	トースト	
8	金	菓子・牛乳	ご飯・肉野菜炒め・味噌汁	バナナ・牛乳	429 15.2 13.3	ヨーグルト	
9	土	おゆうぎかい					
11	月	菓子・茶	ご飯・魚の照り焼き ごま酢和え・味噌汁	焼きうどん・茶	440 18.8 13.7	パンケーキ	
12	火	菓子・茶	きな粉揚げパン・コーンとわかめのサラダ 肉団子の煮込み	キウイ・菓子・牛乳	462 17.1 18.9	マカロニ ココア	
13	水	菓子・牛乳	ご飯・豚肉の柳川風煮・すまし汁	ゼリー	387 14.3 10.4	おにぎり	
14	木	粉ふき芋・牛乳	ご飯・チキンハヤシシチュー 切り干し大根のサラダ	レーズンスコーン・牛乳	605 19.3 19.1	菓子	
15	金	菓子・牛乳	ご飯・厚揚げのみぞれ煮・味噌汁	お好み焼き・牛乳	502 18.4 17.5	トースト	
16	土	菓子・茶	ビビンバ丼・じゃがいもスープ	菓子	433 12.4 14.2	—	
18	月	菓子・茶	ご飯・豚肉の味噌がらめ ブロッコリーのごま和え・すまし汁	マカロニきな粉・牛乳	453 20.8 13.5	おにぎり	
19	火	菓子・牛乳	ご飯・親子煮・もやしスープ	にゅうめん	373 17.0 9.3	菓子	
20	水	菓子・茶	コーンカレーのそぼろ丼 ナムル風煮びたし・かぶのスープ	チーズじゃこおにぎり 牛乳	436 19.4 19.1	パンケーキ	
21	木	菓子・牛乳	ご飯・豆腐の野菜あんかけ・すまし汁	チョコレートケーキ 茶	551 17.7 22.2	菓子	
22	金	粉ふき芋・牛乳	ほうれん草のカレーライス フレンチキャベツ	青のり蒸しパン 牛乳	568 19.3 16.4	トースト	
23	土	菓子・茶	スパゲッティナポリタン 春雨と野菜のスープ	菓子	397 9.6 10.6	—	
25	月	菓子・茶	ツナピラフ・ハンバーグプレート 白菜のミルクスープ	クリスマスパフェ	789 27.3 34.2	菓子	
26	火	菓子・牛乳	けんちんうどん・もやしの沖縄風炒め	和風おにぎり・牛乳	577 23.1 16.5	パンケーキ	
27	水	菓子・牛乳	ご飯・すき焼き風煮・せんべい汁・みかん	マーブルケーキ・牛乳	586 20.7 19.8	トースト	
28	木	菓子・茶	ご飯・豚肉ともやしの照りマヨ焼き 千切り野菜スープ	ヨーグルト	399 15.4 14.5	菓子	

\*このほか、生活時間のなかで水分補給として麦茶を提供しております。

# 予定献立表

施設名：トキワ保育園

食種名：完了期

期間：令和5年12月01日(金)～令和5年12月28日(木)

		朝おやつ	昼食	間食(午後)	1人分-(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	夕方おやつ
1	金	菓子・牛乳	軟飯・鶏肉入り五目煮豆・味噌汁	さつまいもの煮物・牛乳	399 17.4 13.4	ヨーグルト
2	土	菓子・茶	鶏の甘辛丼・千切り野菜スープ	菓子	421 15.1 10.2	—
4	月	菓子・茶	軟飯・チリコンカーン・ひじきのサラダ	菓子・牛乳	409 10.6 15.3	ゼリー
5	火	菓子・牛乳	軟飯・魚のフライ ボイルキャベツ・白菜スープ	きな粉ヨーグルト	367 18.3 14.4	おにぎり
6	水	菓子・茶	軟飯・豆腐のそぼろ煮 ナムル・里芋スープ	鉄分クッキー・牛乳	413 14.2 13.5	ヨーグルト
7	木	菓子・牛乳	軟飯・ツナとじゃがいもの煮物・野菜スープ	お麩ラスク・牛乳	356 14.3 12.2	トースト
8	金	菓子・牛乳	軟飯・肉野菜炒め・味噌汁	バナナ・牛乳	353 12.9 12.1	ヨーグルト
9	土	おゆうぎかい				
11	月	菓子・茶	軟飯・魚の照り焼き ごま酢和え・味噌汁	焼きうどん・茶	330 15.5 11.2	パンケーキ
12	火	菓子・茶	コッペパン・コーンとわかめのサラダ 肉団子の煮込み	菓子・牛乳	352 12.5 15.1	マカロニ ココア
13	水	菓子・牛乳	軟飯・豚肉の柳川風煮・すまし汁	きな粉がゆ	353 13.6 10.8	おにぎり
14	木	粉ふき芋・牛乳	軟飯・肉と野菜の炒め物 切り干し大根のサラダ	レーズンスコーン・牛乳	413 13.8 13.1	菓子
15	金	菓子・牛乳	軟飯・厚揚げのみぞれ煮・味噌汁	お好み焼き・牛乳	418 16.9 17.3	トースト
16	土	菓子・茶	そばろ丼・ナムル・じゃがいもスープ	菓子	375 9.3 8.5	—
18	月	菓子・茶	軟飯・豚肉の味噌煮 ブロッコリーのごま和え・すまし汁	マカロニきな粉・牛乳	375 19.1 12.1	おにぎり
19	火	菓子・牛乳	軟飯・親子煮・もやしスープ	にゅうめん	304 15.6 9.5	菓子
20	水	菓子・茶	コーンそばろ丼 ナムル風煮びたし・かぶのスープ	チーズじゃこおにぎり 牛乳	509 18.2 14.3	パンケーキ
21	木	菓子・牛乳	軟飯・豆腐の野菜あんかけ・すまし汁	いちごケーキ 茶	336 14.3 10.7	菓子
22	金	粉ふき芋・牛乳	軟飯・肉と野菜のカレー炒め フレンチキャベツ	青のり蒸しパン 牛乳	335 11.0 9.1	トースト
23	土	菓子・茶	スパゲッティナポリタン 春雨と野菜のスープ	菓子	342 7.7 8.6	—
25	月	菓子・茶	ツナピラフ・ハンバーグプレート 白菜のミルクスープ	ヨーグルトパフェ	469 19.8 16.7	菓子
26	火	菓子・牛乳	けんちんうどん・もやしの沖縄風炒め	和風おにぎり・牛乳	492 20.6 12.1	パンケーキ
27	水	菓子・牛乳	軟飯・すき焼き風煮・せんべい汁・みかん	マーブルケーキ・牛乳	489 18.0 18.6	トースト
28	木	菓子・茶	ご飯・豚肉ともやしの照りマヨ焼き 千切り野菜スープ	きな粉ヨーグルト	275 12.1 1.3	菓子

\*このほか、生活時間のなかで水分補給として麦茶を提供しております。

# 予定献立表

施設名：トキワ保育園(離乳食 中期)

期 間：令和5年12月01日(金) ～ 令和5年12月28日(木)

		中期
1	金	人参がゆ・ササミと白菜のやわらか煮
2	土	キャベツがゆ・お麩と人参のやわらか煮
4	月	きな粉がゆ・きゅうりと人参のすりつぶし
5	火	人参がゆ・カレーとキャベツのやわらか煮
6	水	小松菜がゆ・豆腐と人参の白和え
7	木	人参がゆ・ツナとじゃがいものやわらか煮
8	金	きな粉がゆ・人参とキャベツのミルク煮
9	土	おゆうぎ会
11	月	小松菜がゆ・カレーのすりながし
12	火	ミルクパンがゆ・ササミときゅうりの煮物
13	水	きな粉がゆ・お麩と人参のやわらか煮
14	木	玉ねぎがゆ・ツナとじゃがいものやわらか煮
15	金	大根がゆ・お麩と白菜のやわらか煮
16	土	人参がゆ・お麩と小松菜の煮物
18	月	きな粉がゆ・ブロッコリーと人参のミルク煮
19	火	玉ねぎがゆ・お麩と小松菜のやわらか煮
20	水	きな粉がゆ・お麩と小松菜の煮物
21	木	玉ねぎがゆ・豆腐と人参の白和え
22	金	ほうれん草がゆ・ツナとじゃがいものマッシュ
23	土	人参入りうどんがゆ・お麩と白菜の煮物
25	月	人参がゆ・ツナと白菜のやわらか煮
26	火	大根入りうどんがゆ・豆腐と人参の白和え
27	水	きな粉がゆ・人参と白菜のミルク煮
28	木	きな粉がゆ・キャベツと人参のミルク煮

※月齢や進み具合に応じて提供していきます。

# 予定献立表

施設名：トキワ保育園(離乳食 後期)

期 間：令和5年12月01日(金)～令和5年12月28日(木)

		後期
1	金	5倍がゆ・ササミと人参の煮物・白菜とえのきの味噌汁
2	土	5倍がゆ・鶏肉とキャベツの煮物・人参と玉ねぎのスープ
4	月	5倍がゆ・ひじきと人参のそぼろ煮・きゅうりと玉ねぎのスープ
5	火	5倍がゆ・カレイの煮付け キャベツ添え・白菜と玉ねぎのスープ
6	水	5倍がゆ・豆腐とピーマンと赤ピーマンの煮物・もやしと小松菜のスープ
7	木	5倍がゆ・ツナとじゃがいもの煮物・小松菜と人参のスープ
8	金	5倍がゆ・豚肉ともやしの煮物・キャベツと玉ねぎのミルクスープ
9	土	おゆうぎ会
11	月	5倍がゆ・カレイの煮付け 小松菜添え・もやしと人参のスープ
12	火	ミルクパンがゆ・ササミと玉ねぎときゅうりの煮物・白菜のスープ
13	水	5倍がゆ・豚肉と人参とネギの煮物・もやしのスープ
14	木	5倍がゆ・ツナとじゃがいもの煮物・玉ねぎとピーマンのスープ
15	金	5倍がゆ・お麩と大根の煮物・小松菜と白菜の味噌汁
16	土	5倍がゆ・豚ひき肉と人参の煮物・じゃがいもと小松菜のスープ
18	月	5倍がゆ・豚肉とブロッコリーの煮物・もやしと人参のすまし汁
19	火	5倍がゆ・鶏肉と小松菜の煮物・もやしと人参のスープ
20	水	5倍がゆ・もやしのそぼろ煮・小松菜と人参のスープ
21	木	5倍がゆ・豆腐とピーマンの煮物・もやしと玉ねぎのすまし汁
22	金	5倍がゆ・ツナとじゃがいもの煮物・ほうれん草と人参のスープ
23	土	人参入りうどんがゆ・お麩と白菜とピーマンの煮物
25	月	5倍がゆ・ツナと白菜の煮物・人参と玉ねぎのスープ
26	火	大根入りうどんがゆ・豆腐と人参ともやしの白和え
27	水	5倍がゆ・豚肉と白菜の煮物・人参とネギのミルクスープ
28	木	5倍がゆ・豚肉とキャベツの煮物・もやしと玉ねぎのスープ

※月齢や進み具合に応じて提供していきます。