

【12月の目標】

みんなであのしく食べましよう



2日(水)

餅つき会

クッキング

(3、4、5歳児)

たんぼぼ、ゆり

ひまわり組さん

は、エプロン、

三角巾、マスク

を忘れないよう

にして下さい。



9日(水)

お弁当の日

愛情弁当お願い

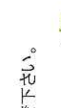
致します。フルー

ツは、園で出しま

すので、おかずの

中には入れない

で下さい。



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤い血や肉になる 黄：熱や力となる	材料名	おやつ	栄養価	未満児 主食	以上児
1	火	クッキー 牛乳	ギョウザ ちゅうかきゅうり わかめスープ	醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	ギョウザ かにかまぼこ わかめ	米	ヨーグルト ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	531cal 14.9g 13.0g 1.5g
2	水	ビスケット 牛乳	おそくに あんこもち なつとうもち だいいんおろし つけもの みかん ※ごはんはいりません	だし汁 醤油 砂糖 醤油 酢 砂糖 塩	凍り豆腐 かまぼこ 小豆 納豆	もち米 もち米 もち米	バームクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	なつとう ごはん	476cal 10.4g 8.6g 1.2g
3	木	餅つき会 せんべい 牛乳	あんかけたまごやき キャベツのサラダ じゃがいものみそしる	だし汁 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 ひじき	米	かぼちやマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	630cal 22.3g 21.8g 1.6g
4	金	ビスケット 牛乳	しろみざかなのたまねぎソース ほうれんそうのサラダ とうふのみそしる りんご	醤油 砂糖 酢 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	カレー 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉 片栗粉	さつまいもむしばん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	741cal 23.2g 27.9g 2.5g
5	土	せんべい お茶	にくどうふ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう みかん	醤油 みりん だし汁 味噌	豚バラ肉 豆腐 牛乳	米	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	468cal 17.3g 14.0g 1.4g
7	月	ビスケット 牛乳	ハヤシライス バナナ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	ミニクリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	586cal 17.2g 17.2g 1.6g
8	火	せんべい 牛乳	タラのあますあん ひじきのサラダ じゃがいものみそしる	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	鱈 ひじき	米 油 片栗粉 白すりごま じゃが芋	くろごまマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	670cal 24.7g 27.0g 2.3g
9	水	クッキー 牛乳	たまねぎのみそしる みかん	だし汁 味噌			ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	378cal 8.8g 14.6g 1.0g
10	木	ビスケット 牛乳	スパニッシュオムレツ コールスロー コンソメスープ	ケチャップ コンソメ 酢 砂糖 油 コンソメ	卵 ベーコン チーズ	米 じゃが芋	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	679cal 20.3g 29.3g 2.2g
11	金	せんべい 牛乳	かじきのケチャップチーズやき ツナとプロコリーのマヨサラダ とうふのみそしる りんご	ケチャップ 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	かじき チーズ ツナ 豆腐 わかめ	米	やきドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	517cal 22.1g 17.7g 1.3g

おゆうぎ会

14	月	せんべい 牛乳	さかなのかわりみそやき きりぼしだいにんのサラダ はぐさいのみそしる みかん	味噌 ケチャップ 醤油 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鱈 わかめ	米	ココアクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	651cal 23.8g 21.2g 1.8g
15	火	クッキー 牛乳	とうふのごもくあげ もやしサラダ たまねぎのみそしる りんご	醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 ひじき	米 片栗粉 油	バナナマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	703cal 26.2g 28.3g 2.0g
16	水	ビスケット 牛乳	トマトカレー バナナ	カレールー	鶏もも肉 大豆	米	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	565cal 16.6g 11.3g 0.8g
17	木	せんべい 牛乳	ごもくたまごやき すきこんぶのもの とうふのみそしる	だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 すき豆腐 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米	クリームチーズいり スイートポテト ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	639cal 22.7g 27.0g 2.2g
18	金	クッキー 牛乳	さいきょうやき ほうれんそうのおかかめえ だいにんのみそしる りんご	味噌 マヨネーズ 醤油 醤油 だし汁 味噌	カレー かまぼこ かつお節	米	オレンジカップケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	584cal 25.7g 20.5g 2.3g
19	土	せんべい お茶	たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう バナナ	醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	386cal 12.0g 7.1g 1.1g
21	月	ビスケット 牛乳	さけのみそやき キャベツのごまめえ だいにんのみそしる みかん	味噌 砂糖 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鰯 わかめ	米 白すりごま	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	509cal 22.8g 8.7g 1.6g
22	火	せんべい 牛乳 クリスマス 誕生会	チキンハンバーグ プロコリーサラダ じゃがいものスープ イチゴ ごはんは持参して下さい	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉 じゃが芋	ケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	614cal 20.4g 20.8g 2.5g
23	水	ビスケット 牛乳	シユウマイ きゅうりひじきのちゅうかサラダ 卵スープ	醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	シユウマイ ひじき 卵	米 春雨	ワッフル ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	565cal 13.6g 13.6g 1.9g
24	木	クッキー 牛乳	シチュー オレンジ	シチュールー	鶏もも肉	米 じゃが芋	ゼリー ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	624cal 15.1g 17.7g 0.6g
25	金	せんべい 牛乳	やきざかな きりぼしだいにんのものに ふのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鯢 かまぼこ 油揚げ	米 麩	バナナケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	530cal 20.5g 11.6g 1.4g
26	土	ビスケット お茶	ドライカレー ぎゅうにゅう バナナ	ケチャップ カレー粉	豚ひき肉 ぎゅうにゅう	米	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	461cal 7.2g 5.9g 0.2g
28	月	せんべい 牛乳	ツナオムレツ マカロニサラダ じゃがいものスープ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ツナ	米 マカロニ じゃが芋	カスタードパイ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	ごはん	404cal 11.2g 18.3g 1.5g

22日(火)

クリスマス

誕生会



ごはんは

持参して下さい。

下さい。