

【12月の目標】

みんなで
たのしく
食べましょう
2日(木)
餅つき会
クッキング
(3、4、5歳児)
たんぽぽ、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。



15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。



21日(火)

クリスマス

誕生会



ごはんは

持参してきて

下さい。

日 曜	未満児 おやつ	献 立 名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
				赤・血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる					
1	水	キッシュ ほうれんそうのマヨサラダ コンソメスープ	バター 塩 醤油 マヨネーズ コンソメ	卵 鶏もも肉 牛乳 生クリーム ツナ	米	玉葱 パプリカ 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱	ごはん	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	547cal 16.4g 17.5g 1.2g	309cal 10.9g 7.1g 1.1g
2	木	おそらに あんこもち なっとうもち だいこんおろし つけもの みかん 餅つき会 ※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	人参 大根 ごぼう せり 干しいたけ 大根 人参 キャベツ かぶ きゅうり みかん	なっとう ごはん	バーンクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	600cal 23.7g 12.0g 3.5g	528cal 22.0g 6.1g 4.6g
3	金	せんべい 牛乳 かれないのあまからあげ ブロッコリーのおかかあえ はくさいのみそしる	醤油 砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌	カレー かまぼこ かつお節 わかめ	米 油 片栗粉 白ごま	人参 ブロッコリー 人参 白菜	ごはん	かぼちゃマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	605cal 25.2g 22.5g 1.8g	414cal 21.5g 20.3g 1.9g
4	土	ビスケット お茶 とうふのカレーに たまねぎのみそしる みかん ぎゅうにゅう	カレールー 鶏がら だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 みかん	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	416cal 13.4g 13.3g 1.3g	172cal 7.2g 6.4g 1.2g
6	月	せんべい 牛乳 ハヤシライス バナナ おちゃ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん	ヨーグルト ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 17.4g 13.0g 1.5g	347cal 11.7g 9.2g 1.4g
7	火	ビスケット 牛乳 たらのあまずあん ブロッコリーサラダ じゃがいものみそしる りんご	ケチャップ 醤油 砂糖 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鰯	米 油 片栗粉 じゃが芋	人参 ブロッコリー コーン 人参 りんご	ごはん	ボンデードーナツ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	517cal 18.0g 16.0g 1.4g	291cal 13.0g 10.1g 1.3g
8	水	せんべい 牛乳 シュウマイ はるさめサラダ わかめスープ	醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	シュウマイ わかめ	米 春雨 白ごま	人参 きゅうり 玉葱	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	561cal 20.5g 21.0g 2.4g	355cal 16.0g 15.5g 1.8g
9	木	クッキー 牛乳 あましおべにさけ キャベツに とうふのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米	人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ココアケーキ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	595cal 20.3g 19.6g 1.5g	391cal 19.8g 18.5g 1.6g
10	金	ビスケット 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 みかん	醤油 砂糖 醤油 酢 砂糖 サラダ油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 わかめ	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参 みかん	ごはん	ほうれん草ドーナツ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	533cal 14.1g 17.3g 1.4g	324cal 8.9g 13.0g 1.8g
11	土	せんべい お茶 カレー肉じゃが たまねぎのみそしる バナナ ぎゅうにゅう	カレー粉 醤油 砂糖 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	617cal 22.7g 22.5g 1.5g	418cal 17.7g 6.3g 1.2g
13	月	ビスケット 牛乳 さかなとやさいのカラフルに ひじきのわふうサラダ とうふのみそしる	醤油 砂糖 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	かじき ひじき 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉 じゃが芋 白すりごま	人参 コーン ピーマン にんにく 生姜 人参 きゅうり 玉葱	ごはん	プリンマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	596cal 25.2g 28.1g 1.5g	385cal 21.0g 23.5g 1.2g
14	火	せんべい 牛乳 ブロッコリーオムレツ もやしサラダ コンソメスープ	塩 コショウ マヨネーズ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	卵 牛乳 チーズ	米	ブロッコリー パプリカ 人参 きゅうり もやし 人参 玉葱 小松菜	ごはん	ポテトクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	550cal 20.4g 19.7g 1.8g	367cal 15.6g 18.0g 2.2g
15	水	クッキー 牛乳 たまねぎのみそしる みかん お弁当の日	だし汁 味噌			人参 玉葱 みかん	ごはん	ミニクリームパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	325cal 10.5g 2.7g 0.6g	197cal 4.4g 2.8g 0.4g
16	木	ビスケット 牛乳 どうふナゲット みそドレサラダ じゃがいものみそしる	塩 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 味噌 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 大豆	米 油 パン粉 片栗粉 じゃが芋	人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん	もちもちチーズパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	580cal 25.7g 23.7g 1.6g	375cal 21.5g 19.4g 1.5g
17	金	せんべい 牛乳 ぶたにくのこうみやき ブロッコリーのおひたし だいこんのみそしる みかん	醤油 酢 砂糖 ごま油 醤油 だし汁 味噌	豚肩ロース かまぼこ 油揚げ	米 白ごま 白すりごま	玉葱 にんにく 人参 ブロッコリー 人参 大根 みかん	ごはん	ヨーグルト ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	558cal 22.8g 13.1g 1.5g	331cal 10.3g 9.0g 1.3g
18	土	お ゆ う ぎ 会									
20	月	せんべい 牛乳 ごもくたまごやき きりぼしだいこんサラダ かぶのスープ	だし汁 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	卵 鶏ひき肉	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 切り干し大根 人参 かぶ	ごはん	チーズスティックパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	553cal 20.7g 18.9g 2.1g	345cal 16.0g 17.3g 2.4g
21	火	ビスケット 牛乳 クリスマス 誕生会 とりにくのカレーからあげ ポテトサラダ・ブロッコリー たまごスープ イチゴ ごはんは持参して下さい	醤油 みりん カレー粉 マヨネーズ コンソメ	鶏もも肉 卵	米 油 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	生姜 人参 きゅうり ブロッコリー 玉葱 イチゴ	ごはん	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	647cal 20.7g 27.6g 1.2g	438cal 16.5g 23.7g 1.1g
22	水	せんべい 牛乳 とりにくのごみそやき かぼちゃに とうふのみそしる	味噌 醤油 みりん 砂糖 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 わかめ	米 白ごま	南瓜 人参 玉葱	ごはん	やきドーナツ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	558cal 18.4g 20.2g 1.1g	360cal 13.7g 18.0g 1.1g
23	木	ビスケット 牛乳 かじきのごまケチャップ カレーやさしいサラダ じゃがいものみそしる	ケチャップ ソース カレー粉 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	かじき	米 油 片栗粉 小麦粉 白ごま じゃが芋	生姜 にんにく 人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん	ココアむしばん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	638cal 24.5g 20.6g 2.0g	432cal 20.2g 19.3g 1.9g
24	金	クッキー 牛乳 ギョウザ きりぼしだいこんのもの たまねぎのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	ギョウザ かまぼこ 油揚げ	米	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	リングドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	575cal 18.6g 19.3g 1.8g	350cal 10.8g 12.5g 0.3g
25	土	せんべい お茶 シチュー バナナ ぎゅうにゅう	シチュールー	鶏もも肉 牛乳 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	540cal 15.4g 18.6g 0.5g	403cal 13.6g 20.1g 0.5g
27	月	ビスケット 牛乳 ベーコンオムレツ カミカミサラダ コンソメスープ	コンソメ マヨネーズ コンソメ	ベーコン 卵 チーズ 大豆	米 じゃが芋 白すりごま	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱 小松菜	ごはん	レモンケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	635cal 22.1g 19.2g 1.8g	440cal 17.6g 17.3g 1.5g
28	火	せんべい 牛乳 ドライカレー みかん おちゃ	カレー粉 ケチャップ ウスターソース	合いびき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 生姜 にんにく みかん	ごはん	カスタードパイ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	682cal 22.3g 18.3g 1.5g	421cal 17.3g 16.9g 0.6g