



【12月の目標】

みんなで
たのしく
食べましょう

1日(木)
餅つき会
クッキング

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
にしてください。



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	木	せんべい 牛乳	おぞうに あんこもち なつとうもち だいこんおろし つけもの みかん	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	なつとう ごはん	バームクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	618cal 26.1g 9.4g 4.5g	564cal 24.5g 6.2g 5.8g
2	金	ビスケット 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 せんべい やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	566cal 17.5g 13.0g 1.5g	332cal 11.9g 6.5g 1.5g
3	土	クッキー お茶	ドライカレー みかん ぎゅうにゅう	カレー粉 ケチャップ	豚ひき肉 牛乳	米 小麦粉	人参 玉葱 生姜 にんにく 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	511cal 12.7g 11.9g 0.6g	376cal 10.9g 10.4g 0.4g
5	月	せんべい 牛乳	シュウマイ ちゅうかきゅうり だいこんのみそしる	砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	シュウマイ	米	人参 きゅうり コーン 人参 大根	ごはん	ゼリー ビスケット オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	539cal 15.4g 11.4g 1.3g	450cal 11.9g 7.9g 1.2g
6	火	クッキー 牛乳	とうふとツナのたまごやき ブロックりのおかかあえ じゃがいものみそしる りんご	砂糖 醤油 塩 醤油 だし汁 味噌	卵 豆腐 ツナ かまぼこ かつお節 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー 人参 りんご	ごはん	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	539cal 24.1g 22.0g 1.1g	382cal 21.0g 19.9g 1.1g
7	水	ビスケット 牛乳	ミートソースごはん みかん おちゃ	コンソメ ケチャップ 砂糖 醤油 ソース	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト みかん	ごはん	ミニクリームパン やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	536cal 15.0g 14.0g 1.9g	300cal 9.3g 7.6g 1.9g
8	木	せんべい 牛乳	かじきのケチャップあえ ほうれんそうのサラダ はくさいのみそしる	砂糖 味噌 ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき わかめ	米 片栗粉 油	生姜 ほうれん草 コーン 人参 白菜	ごはん	アップルケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	670cal 25.2g 28.8g 1.9g	482cal 20.8g 27.3g 1.8g
9	金	クッキー 牛乳	ぶたにくのりんごやき ひじきに とうふのみそしる みかん	みりん 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	豚肩ロース ひじき かまぼこ 油揚げ わかめ 豆腐	米	葱 にんにく 生姜 りんご 人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱 みかん	ごはん	カスタードパイ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	600cal 22.7g 19.5g 2.3g	391cal 17.4g 13.9g 2.2g
10	土		お ゆ う ぎ 会									
12	月	ビスケット 牛乳	さけのねぎソースがけ キャベツのツナマヨサラダ じゃがいものみそしる	みりん 醤油 酢 マヨネーズ 酢 砂糖 だし汁 味噌	鮭 ツナ	米 片栗粉 油 じゃが芋	葱 にんにく 生姜 人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん	カステラ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	624cal 20.9g 22.5g 1.3g	399cal 15.9g 17.1g 1.3g
13	火	せんべい 牛乳	ひじきハンバーグ もやしに キャベツのみそしる みかん	味噌 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	豆腐 ひじき 豚ひき肉 かまぼこ 油揚げ わかめ	米 小麦粉	人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 キャベツ みかん	ごはん	バナナクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	572cal 21.3g 23.0g 1.8g	376cal 16.8g 20.8g 1.8g
14	水	クッキー 牛乳	ごもくたまごやき ほうれんそうのなめたけあえ だいこんのみそしる りんご	だし汁 醤油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 わかめ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 なめ草 人参 大根 りんご	ごはん	カップチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	551cal 20.5g 25.0g 1.5g	513cal 18.4g 24.4g 1.3g
15	木	せんべい 牛乳	かじきのソテー ブロックりのマヨサラダ はくさいスープ	酢 醤油 バター 醤油 マヨネーズ コンソメ	かじき ツナ	米 片栗粉 油	にんにく 生姜 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 白菜	ごはん	じゃがいもやきだんご ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	519cal 23.4g 18.4g 2.8g	318cal 19.0g 15.7g 3.1g
16	金	ビスケット 牛乳	カレーライス バナナ おちゃ	カレールー	豚バラ肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	600cal 18.5g 13.2g 1.8g	373cal 13.0g 6.7g 1.9g
17	土	クッキー お茶	マーボー豆腐 みかん ぎゅうにゅう	醤油 みりん ごま油	豚ひき肉 豆腐	米 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 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	301cal 12.0g 15.0g 1.2g	333cal 13.3g 16.4g 1.4g
19	月	せんべい 牛乳	かじきのたまねぎソース きゅうりとひじきのサラダ とうふのみそしる	砂糖 醤油 酢 油 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき ひじき 豆腐 わかめ	米 小麦粉 片栗粉 油 春雨	玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	オレンジふうみの ブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	664cal 25.8g 25.5g 2.6g	477cal 21.6g 23.6g 2.1g
20	火	ビスケット 牛乳 クリスマス 誕生会	チキンハンバーグ かぼちゃサラダ キャベツスープ イチゴ ごはんは持参してきて下さい	ケチャップ ソース マヨネーズ コンソメ	鶏ひき肉 豆腐 チーズ	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 きゅうり かぼちゃ 人参 キャベツ 玉葱 イチゴ	ごはん	ケーキ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	578cal 17.2g 19.9g 1.5g	351cal 11.8g 14.2g 1.8g
21	水	クッキー 牛乳	トマトカレー バナナ おちゃ	カレールー	鶏もも肉	米	玉葱 トマト にんにく バナナ	ごはん	プリン せんべい やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	591cal 17.4g 17.1g 0.8g	356cal 11.6g 10.7g 0.7g
22	木	せんべい 牛乳	あんかけたまごやき キャベツのあますあえ だいこんのみそしる みかん	砂糖 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき ツナ わかめ	米 片栗粉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり 人参 大根 みかん	ごはん	ミニロールケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	371cal 14.1g 9.7g 1.1g	150cal 8.5g 6.1g 1.0g
23	金	ビスケット 牛乳	さかなのマヨカレーやき はるさめサラダ じゃがいものみそしる	マヨネーズ カレー粉 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	カレイ 油揚げ	米 春雨 じゃが芋	人参 きゅうり コーン 人参	ごはん	サクサククッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	565cal 19.4g 25.5g 1.2g	353cal 14.6g 20.6g 1.2g
24	土	クッキー 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	米	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	540cal 15.4g 18.6g 0.5g	389cal 13.7g 17.4g 0.5g
26	月	ビスケット 牛乳	ツナオムレツ ポテトサラダ はくさいスープ りんご	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱 白菜 りんご	ごはん	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	674cal 20.5g 30.0g 1.8g	469cal 15.7g 26.2g 2.1g
27	火	クッキー 牛乳	やきざかな きりぼしだいこんのもの たまねぎのみそしる	みりん 醤油 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 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	ドーナツ やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	480cal 19.1g 13.7g 1.3g	314cal 15.1g 10.5g 1.4g
28	水	せんべい 牛乳 お弁当の日	みかん おちゃ				みかん	ごはん	カスタードパイ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	278cal 8.0g 6.2g 0.3g	220cal 4.7g 2.4g 0.2g

20日(火)
クリスマス
誕生会
ごはんは
持参してきて
下さい。



28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

