

【12月の目標】
みんなで
たのしく
食べましょう



13日(水)
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
して下さい。



20日(水)
クリスマス
誕生会
ごはんは
持参してきて
下さい。



28日(木)
お弁当の日
愛情弁当お願い
致します。フルー
ツは、園でしま
すので、おかず
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	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	金	ビスケット 牛乳	たらあまずあんかけ はるさめサラダ たまねぎのみそしる	ケチャップ 醤油 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鰹 油揚げ	米 油 片栗粉 春雨	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	カレーにくまん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	612cal 25.5g 20.7g 2.9g	429cal 21.3g 18.4g 2.8g
2	土	せんべい お茶	どうふのカレーに バナナ ぎゅうにゅう	カレールー 鶏ガラ	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン バナナ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	538cal 18.4g 20.4g 1.6g	305cal 12.7g 14.1g 1.4g
4	月	クッキー 牛乳	ポーケケチャップ やさしいサラダ はくさいスープ ドライカレー	ケチャップ ウスターソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	豚肩ロース	米	人参 きゅうり キャベツ 人参 白菜	ごはん	ゴマクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	643cal 24.6g 29.1g 2.1g	431cal 19.9g 24.1g 2.0g
5	火	せんべい 牛乳	バナナ おちや	カレー粉 コンソメ ソース ケチャップ	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 にんにく 生姜 バナナ	ごはん	プリン 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	637cal 16.2g 15.7g 0.8g	419cal 10.0g 11.5g 0.5g
6	水	クッキー 牛乳	ベーコンオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱	ごはん	おからマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	586cal 21.2g 26.7g 2.2g	379cal 16.3g 22.7g 2.0g
7	木	ビスケット 牛乳	ハヤシライス みかん おちや	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 みかん	ごはん	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	553cal 13.8g 17.1g 1.4g	326cal 8.2g 11.0g 1.3g
8	金	せんべい 牛乳	たらあまからあげ ひじきのわふうサラダ じゃがいものみそしる	醤油 砂糖 みりん マヨネーズ 醤油	鰹 ひじき かにかま	米 油 片栗粉 白ごま じゃが芋	人参 きゅうり コーン 人参	ごはん	パームクーヘン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	583cal 20.4g 17.2g 2.4g	501cal 17.6g 14.5g 2.4g
おゆうぎ会												
11	月	クッキー 牛乳	おこのみやきふうたまごやき きりぼしだいこんのサラダ どうふのみそしる	ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 豚バラ肉 かつお節 青のり 豆腐 わかめ	米	キャベツ 葱 人参 きゅうり 切り干し大根 玉葱	ごはん	ほうれんそうクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	603cal 24.8g 28.0g 2.5g	403cal 20.2g 26.2g 2.5g
12	火	ビスケット 牛乳	とりくのごまみそやき ブロッコリーのおかかあえ じゃがいものみそしる	味噌 砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かつお節	米 白ごま じゃが芋	人参 ブロッコリー 人参	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	579cal 22.7g 19.3g 2.1g	496cal 21.0g 14.5g 2.2g
13	水	せんべい 牛乳	おぞうに あんこもち なつとうあえ つけもの みかん	だし汁 醤油 砂糖 醤油 塩	凍り豆腐 かまぼこ 小豆 納豆	もち米 もち米 米	人参 大根 ごぼう せり 干しいたけ 人参 ほうれん草 人参 キャベツ 大根 きゅうり みかん	なつとう ごはん	ココアむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	655cal 32.0g 17.2g 5.7g	624cal 31.0g 14.8g 6.8g
14	木	クッキー 牛乳	ブロッコリーのオムレツ はくさいとツナのわふうサラダ たまねぎのみそしる	マヨネーズ マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	卵 牛乳 チーズ ツナ	米	ブロッコリー パプリカ 人参 白菜 人参 玉葱	ごはん	かぼちゃスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	520cal 22.2g 25.1g 2.2g	298cal 17.5g 20.0g 2.1g
15	金	せんべい 牛乳	やきざかな きりぼしだいこんのもの どうふのみそしる	塩 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 切り干し大根 ピーマン 玉葱	ごはん	ゼリー せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	624cal 23.9g 22.8g 2.3g	429cal 19.3g 20.5g 2.4g
16	土	ビスケット お茶	マーボーどうふ バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 生姜 バナナ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	493cal 15.7g 17.0g 1.4g	332cal 13.7g 14.8g 1.5g
18	月	クッキー 牛乳	シュウマイ ちゅうかきゅうり だいこんのみそしる	醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	シュウマイ	米	人参 きゅうり 人参 大根	ごはん	ワッフル やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	540cal 15.1g 12.1g 1.9g	301cal 9.3g 5.5g 1.9g
19	火	せんべい 牛乳	かにたまあんかけ ほうれんそうのなめたけあえ じゃがいものみそしる	醤油 砂糖 中華だし 醤油 だし汁 味噌	卵 かにかま	米 じゃが芋	人参 ほうれん草 なめ茸 人参	ごはん	チーズステックパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	517cal 21.9g 19.5g 3.0g	477cal 21.6g 23.6g 2.1g
20	水	ビスケット 牛乳 クリスマス 誕生会	とりくのカレーからあげ ポテトサラダ コンソメスープ イチゴ	醤油 みりん カレー 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 人参 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	578cal 17.2g 19.9g 1.5g	351cal 11.8g 14.2g 1.8g
21	木	クッキー 牛乳	さげのみそチーズやき キャベツのおひたし たまねぎのみそしる	味噌 砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌	鮭 チーズ かまぼこ	米	人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト せんべい やさしいジュース	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	金	せんべい 牛乳	ポーケビーンズ ブロッコリーのツナマヨサラダ かぼちゃスープ りんご カレーにくじゃが	ケチャップ 砂糖 バター マヨネーズ 醤油 コンソメ	豚肩ロース ツナ 生クリーム 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 大豆 トマト 人参 ブロッコリー 玉葱 南瓜 りんご 人参 玉葱 グリンピース	ごはん	てつぶんココアケーキ ぎゅうにゅう	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	土	ビスケット お茶	バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん カレー粉	豚バラ肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 生姜 バナナ	ごはん	せんべい おちや	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
25	月	クッキー 牛乳	わふうハンバーグ かぼちゃサラダ たまごスープ りんご	醤油 みりん マヨネーズ コンソメ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 卵	米 パン粉 片栗粉	玉葱 人参 きゅうり 南瓜 人参 玉葱 りんご	ごはん	かたぬきクッキー ぎゅうにゅう	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	火	ビスケット 牛乳	かじきのからあげ ほうれんそうのごまあえ どうふのみそしる	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 だし汁 味噌	かじき 豆腐 油揚げ	米 油 片栗粉 白すりごま	生姜 人参 ほうれん草 人参 玉葱	ごはん	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	674cal 20.5g 30.0g 1.8g	469cal 15.7g 26.2g 2.1g
27	水	クッキー 牛乳	あんかけたまごやき ひじきに じゃがいものみそしる	醤油 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき かまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ 人参	ごはん	ソフトビスケット ぎゅうにゅう	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	木	せんべい 牛乳 お弁当の日	みかん おちや				みかん	お弁当	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