

【12月の目標】

みんなで楽しく
食べましょう

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					
2	月	ビスケット 牛乳	ポテトオムレツ コーンスロー コンソメスープ	コンソメ ケチャップ 酢 油 砂糖 コンソメ	卵 ツナ	米 ジャガイモ	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	レモンマドレーヌ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	604cal 19.8g 28.9g 2.3g	390cal 14.8g 24.1g 2.5g
3	火	せんべい 牛乳	さかなのマヨカレーやき こまつなのひびたし だいこんのみそしる りんご	マヨネーズ カレー粉 砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌	かじき 油揚げ わかめ	米	人参 小松菜 人参 大根 りんご	ごはん	さつまいもケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	602cal 25.4g 25.2g 2.5g	403cal 21.0g 23.3g 2.3g
4	水	クッキー 牛乳	ひじきハンバーグ ブロッコリーのおかあえ じゃがいものみそしる	味噌 醤油 だし汁 味噌	豚ひき肉 ひじき 豆腐 かまぼこ かつお節 油揚げ	米 小麦粉 じゃがいも	人参 玉葱 人参 ブロッコリー 人参	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	501cal 24.4g 20.3g 2.1g	336cal 20.9g 17.8g 2.0g
5	木	せんべい 牛乳	さかなのごまみそやき キャベツに とうふのみそしる	砂糖 味噌 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鮭 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 白ごま	人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	バームクーヘン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	558cal 24.4g 14.4g 2.5g	342cal 19.9g 11.0g 2.5g
6	金	ビスケット 牛乳	とうふとツナのあげだんご ひじきサラダ たまねぎのみそしる	カレー粉 マヨネーズ 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 ツナ 卵 チーズ ひじき	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	ハムチーズむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	563cal 23.5g 24.1g 2.6g	353cal 18.8g 18.7g 2.6g
7	土	クッキー お茶	ポークケチャップ バナナ ぎゅうにゅう	ケチャップ 砂糖 ソース 醤油	豚肩ロース 牛乳	米	人参 玉葱 ビーマン 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	570cal 18.6g 20.3g 1.0g	321cal 15.4g 16.0g 0.8g
9	月	せんべい 牛乳	さかなのねぎソースがけ キャベツのツナマヨサラダ わかめスープ	砂糖 酢 醤油 ごま油 マヨネーズ 酢 砂糖 コンソメ	カレー ツナ わかめ	米 油	葱 生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	669cal 26.0g 31.2g 2.5g	477cal 21.3g 29.8g 2.2g
10	火	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	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	560cal 15.6g 12.0g 2.2g	322cal 9.7g 5.4g 2.2g
11	水	せんべい 牛乳	はんぺんつくね ほうれんそうのなめたけあえ じゃがいものみそしる	マヨネーズ みりん 砂糖 醤油 醤油 だし汁 味噌	はんぺん 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 ほうれん草 なめ茸 人参	ごはん	オニオンパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	597cal 25.2g 21.7g 2.7g	520cal 23.0g 16.6g 2.7g
12	木	ビスケット 牛乳	とうふとツナのたまごやき ひじきに たまねぎのみそしる	砂糖 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	ツナ 豆腐 卵 ひじき 油揚げ かまぼこ わかめ	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 キャベツ ビーマン 人参 玉葱	ごはん	カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	568cal 20.0g 19.4g 2.2g	340cal 14.8g 13.5g 2.4g
13	金		おゆうぎ会									
14	土	クッキー お茶	マーボー豆腐 バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん ごま油	豆腐 豚ひき肉	米 片栗粉	人参 玉葱 ビーマン にんにく 生姜 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	479cal 15.8g 14.3g 1.5g	332cal 13.7g 14.8g 1.5g
16	月	ビスケット 牛乳	すきこんぶのもの だいこんのみそしる	みりん 醤油 だし汁 味噌	シュウマイ すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米	人参 ビーマン 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	459cal 14.2g 12.1g 2.6g	421cal 11.7g 9.0g 3.1g
17	火	せんべい 牛乳	わかめいりたまごやき もやしあえ じゃがいものみそしる	だし汁 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	卵 わかめ ツナ	米 じゃがいも	人参 玉葱 人参 きゅうり もやし 人参	ごはん	プリンクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	549cal 22.5g 20.9g 1.8g	474cal 19.6g 18.1g 1.5g
18	水	ビスケット 牛乳 クリスマス 誕生会	カレーピラフ チキンハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ いちご	コンソメ カレー粉 醤油 ケチャップ ソース 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	ベーコン 豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 玉葱 パセリ 人参 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 いちご	カレー ピラフ	ケーキ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	598cal 21.5g 19.9g 3.2g	520cal 19.3g 14.2g 3.4g
19	木	クッキー 牛乳	たらのあますあん かぼちゃに とうふのみそしる	ケチャップ 酢 砂糖 醤油 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	鰯 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油	かぼちゃ 人参 玉葱	ごはん	いちごミルクむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	578cal 26.1g 22.2g 3.7g	387cal 21.9g 17.4g 3.5g
20	金	せんべい 牛乳	ドライカレー みかん おちゃ	カレー粉 ソース 醤油 ケチャップ コンソメ	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 ビーマン にんにく 生姜 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	473cal 12.7g 10.1g 0.8g	240cal 6.2g 5.8g 0.5g
21	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 牛乳	米 ジャガイモ	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	532cal 15.0g 20.6g 1.0g	397cal 13.2g 19.9g 0.7g
23	月	せんべい 牛乳	さかなのさんしよくあげ ひじきのマヨサラダ じゃがいものみそしる	塩 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	カレー 卵 ひじき	米 小麦粉 油 じゃがいも	人参 玉葱 パセリ 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	516cal 22.1g 22.0g 2.5g	373cal 20.9g 21.7g 2.3g
24	火	クッキー 牛乳	ミートローフ ポテトサラダ だいこんスープ りんご	ケチャップ ソース 砂糖 マヨネーズ コンソメ	豚ひき肉 チーズ	米 ジャガイモ じゃがいも	人参 玉葱 ビーマン コーン 人参 きゅうり 人参 大根 りんご	ごはん	ミニクリームパン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	608cal 22.0g 30.0g 2.4g	452cal 17.9g 28.4g 2.7g
25	水	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	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	570cal 18.6g 15.9g 1.6g	348cal 12.8g 12.1g 1.4g
26	木	ビスケット 牛乳	やきざかな きりぼしだいこんのもの とうふのみそしる	塩 みりん 醤油 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 ビーマン 玉葱	ごはん	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	540cal 20.5g 17.2g 1.9g	319cal 15.7g 11.2g 2.1g
27	金	クッキー 牛乳	ツナオムレツ マカロニサラダ じゃがいもスープ	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 じゃがいも	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 人参	ごはん	パニアイスクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	549cal 19.4g 27.3g 2.3g	394cal 14.8g 26.3g 2.3g
28	土	せんべい お茶 お弁当の日	みかん おちゃ				みかん	お弁当	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	224cal 7.7g 9.9g 0.5g	200cal 7.6g 10.5g 0.3g

18日(水)
クリスマス
誕生会
ごはんは
いりません。

28日(土)
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
中に入れない
で下さい。

