

12がつのこんだてひょう

未満児

食育目標「正しい手洗いをして食べよう」

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月
ひ 日	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16
ぎょう 行事													
おやつの 午 前 の	ぎゆうにゆう みかん	ぎゆうにゆう リッツ	ぎゆうにゆう バナナ	ぎゆうにゆう ぱりんこ	ぎゆうにゆう りんご	ぎゆうにゆう やさいポッキー	ぎゆうにゆう パイナップル	ぎゆうにゆう ほしたべよ	ぎゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう どうぶつビスケット	ぎゆうにゆう キウイフルーツ	ぎゆうにゆう しおせんべい	ぎゆうにゆう みかん
屋 食 ちゆう しゆう	わふうガパオごはん キャベのゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそする りんご	レーズンパン スパゲッティミートソース はくさいとりんごのサラダ オニオンスープ	ごはん ぶたにくとだいこんのもの こまつなのあえもの ニラととうふのみそする	ごはん さけのちゃんちゃんやき わかめときゅうりのすのもの ぼかぼかスープ	ごはん チキンカツのりんごソース ごぼうサラダ はるさめスープ	ちゆうかどんぶり しらすあえ ささみとだいこんのすましじる	ごはん とうふのまさごあげ タルタルあえ とんじる	クロワッサン とりやさいうどん れんこんのきんぴらふう バナナ	ごはん マーボーどうふ カニカマともやしのサラダ たまごとやさいのスープ	ごはん(てづくりふりかけ) さかなのたつたあげ マカロニサラダ かぶのミルクみそする	ごはん やさいとベーコンのキッシュ キャベツのおかかあえ コンソメスープ	しっとりとりそぼろどん きりぼしだいこんのソテー はくさいのみそする	ごはん だいずとウインナーのかきあげ フレンチサラダ けんちんじる
材 料 ざい りよう	こめ たまねぎ あかパプリカ おおば とりにく たまご キャベツ きゅうり カニカマ じゃがいも わかめ しめじ ながねぎ りんご	パン スパゲッティ ぶたにく たまねぎ にんじん、ピーマン にんにく、しょうが トマト はくさい りんご たまねぎ しいたけ ベーコン、こねぎ	こめ ぶたにく だいこん、にんじん いとこんにやく しょうが たまご こまつな、にんじん えのき	こめ さけ にんじん ピーマン きゅうり カニカマ わかめ しょうが だいこん しいたけ ぶたにく はくさい、ながねぎ	こめ とりにく りんご ごぼう、にんじん シーチキン コーン キャベツ ちんげんさい はるさめ もめんどうふ ベーコン しいたけ ぶたにく はくさい、ながねぎ	こめ ぶたにく、しいたけ たけのこ もやし、イカ さやえんどう はくさい、にんじん なると、しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん、しらす とりにく だいこん みつば	こめ もめんどうふ とりにく えび、しらす たまご ブロッコリー シーチキン たまご、きゅうり れんこん にんじん しらす はくさい、ながねぎ ぶたにく	パン うどん とりにく はくさい にんじん だいこん やきどうふ ながねぎ カニカマ もやし、きゅうり れんこん にんじん しらたき さつまあげ バナナ	こめ しらす、しおこんぶ かつおぶし いりごま さかな にんにく、しょうが カニカマ もやし、きゅうり たまご にんじん キャベツ かぶ、にんじん あぶらあげ	こめ とりにく しょうが さやいんげん きりぼしだいこん ベーコン にんじん ほうれんそう にんじん、きゅうり ちくわ コーン ハム きぬどうふ にんじん コーン、こねぎ	こめ とりにく しょうが さやいんげん きりぼしだいこん ベーコン にんじん ほうれんそう ちくわ はくさい たまねぎ あぶらあげ にんじん コーン、こねぎ	こめ だいず ウインナー にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう ちくわ もめんどうふ とりにく だいこん いとこんにやく	
おやつの 午 後 の	ぎゆうにゆう おからドーナツ	ぎゆうにゆう チーズむしパン	ぎゆうにゆう フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう ごまじゃこトースト	オレンジジュース	ぎゆうにゆう りんごゼリー しおせんべい	ぎゆうにゆう キャラメルスナック	ぎゆうにゆう かぼちゃのマシュマロプリン	ぎゆうにゆう さつまいもスティック	ぎゆうにゆう リンゴケーキ	ぎゆうにゆう フレンチトースト	ぎゆうにゆう オレンジゼリー ビスコ	ぎゆうにゆう ミルクくずもち
エネルギー	528 kcal	575 kcal	462 kcal	484 kcal	558 kcal	425 kcal	529 kcal	530 kcal	470 kcal	653 kcal	461 kcal	468 kcal	536 kcal
たんぱく質	20.5 g	21.9 g	20.4 g	25.2 g	19.4 g	22.7 g	25.5 g	19.8 g	19.1 g	27.1 g	19.6 g	17.6 g	21 g
脂質	18.1 g	20 g	15.1 g	17.2 g	20.6 g	11.3 g	21.5 g	20.7 g	17.8 g	23.5 g	16.4 g	18.3 g	20.7 g
塩分	2 g	3.2 g	1.3 g	4 g	1.4 g	1.8 g	1.6 g	1.6 g	1.7 g	2.1 g	1.7 g	1.6 g	1.5 g

	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火
日	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31
ぎょうじ 行事							クリスマスかい		たんじょうかい			ねんまつほいく	ねんまつほいく
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゅう ビスコ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう しおせんべい	ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう ビスコ
昼 食 ちゆうしょく	ごはん ふゆやさいのク リームシチュー はるさめサラダ みかん	ごはん わかどりのからあ げ ひじきのごもくに こまつなのみそしる	ジャムパン アクアパッツァ ツナとチーズのお からサラダ キャロットスープ	ごはん(てづくりふ りかけ) おでんふうに ブロッコリーサラダ ニラとぶたひきにく のちゅうかスープ	レタスチャーハン ドレッシングサラダ ウインナー きのこじる	ごはん だいずハンバーグ ほうれんそうのしら あえ ワンタンスープ	キャンディライス タンドリーチキン ポパイサラダ わかめスープ クラッシュゼリー	ごはん さかなのタルタル パンこやき ひじきサラダ さつまじる	わくわくサンド ブロッコリーのマヨ おほかあえ かにたまスープ りんご	ごはん ごもくあんかけラー メン はるまき みかん	えびピラフ はくさいとちくわの サラダ コーンポタージュ	カレーライス スパゲッティサラダ バナナ	ごはん ふゆやさいのこ みうどん りんご
材 料 ざいりょう	こめ はくさい、かぶ ブロッコリー たまねぎ コーン ベーコン はるさめ にんじん、もやし きゅうり ハム みかん	こめ とりにく しょうが ひじき だいず にんじん、れんこん さやえんどう さつまあげ こまつな たまねぎ あぶらあげ	パン ストロベリージャム さかな あかパプリカ きパプリカ おから きゅうり たまねぎ チーズ シーチキン にんじん キャベツ ベーコン	こめ ぶたにく レタス ぎゅうにく だいこん、にんじん さつまあげ やきどうふ キャベツ にんじん きゅうり コーン ハム ウインナー しょうが ニラ ぶたにく しめじ なめこ あぶらあげ ながねぎ	こめ とりにく レタス あいびきにく だいずみずに たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン ハム ウインナー しめじ なめこ あぶらあげ ながねぎ	こめ とりにく にんじん あいびきにく だいずみずに たまねぎ ほうれんそう にんじん もめんどうふ いりごま ワンタン もやし しいたけ ぶたにく にんじん	こめ とりにく にんじん グリンピース たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん とりにく にんにく ほうれんそう ハム コーン キャベツ グレープゼリー りんごゼリー	こめ さかな たまねぎ にんじん コーン ひじき はるさめ キャベツ ぶたにく さつまいも あぶらあげ	パン キャベツ ウインナー とりにく キャベツ ブロッコリー たまねぎ きゅうり かつおぶし しめじ カニカマ たまご こねぎ もめんどうふ りんご	こめ えび にんじん ベーコン ながねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ にんにく はるまき みかん	こめ えび にんじん ベーコン ながねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ にんにく はるまき みかん	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも にんにく、しょうが チーズ ピーマン スパゲッティ キャベツ にんじん ハム バナナ	こめ うどん ぶたにく かぼちゃ かぶ はくさい あぶらあげ しいたけ ながねぎ りんご
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゅう やきうどん	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	ぎゅうにゅう ヒラヤーチー	ぎゅうにゅう カリカリぼう	ぎゅうにゅう カルピスゼリー パリンコ	ぎゅうにゅう きなこバナナ	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	グレープジュース クリスマスケーキ	のむヨーグルト いちごフルーチェ	ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅう みかんパバロア	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ぎゅうにゅう クッキー
エネルギー	519 kcal	559 kcal	492 kcal	524 kcal	557 kcal	496 kcal	535 kcal	514 kcal	557 kcal	549 kcal	541 kcal	495 kcal	435 kcal
たんぱく質	16.7 g	28.9 g	23.8 g	23.4 g	19.4 g	22.6 g	21.2 g	19.8 g	25.6 g	19.7 g	20.3 g	15 g	15.1 g
脂質	19.4 g	20.4 g	21 g	21.2 g	26 g	20.9 g	21.1 g	19 g	22.4 g	17.2 g	21.8 g	16.6 g	13.5 g
塩分	2.3 g	1.9 g	4.2 g	2.3 g	2.3 g	1.3 g	1.6 g	1.5 g	2.1 g	2.3 g	1.6 g	1.7 g	0.5 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

10日(火)かぼちゃのマシュマロプリン、13日(金)野菜とベーコンのキッシュ、25日(水)魚のタルタルパン粉焼きのレシピを玄関に用意致します。

お家でのメニューの参考になると幸いです。