

# 12がつのこんだてひょう

以上児

## 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 じ 行 事													
屋 食 ち ゆう しょく	わふうがパオごはん はくさいのゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそしる 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しる	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	ちゅうかどんぶり 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 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 かぶのミルクみそしる	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 はくさいのみそしる	ごはん だいずとウインナーかきあげ フレンチサラダ けんちんじる
材 料 ざ い り ょう	こめ たまねぎ あかパプリカ おおば とりにく はくさい 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	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 もめんどうふ ニラ しいたけ	こめ さけ キャベツ、たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり カニカマ わかめ 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	こめ ぶたにく、しいたけ たけのこみずに 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 じゃがいも にんじん、だいこん 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 たまご 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 ながねぎ、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	こめ とりにく しょうが さやいんげん きりぼしだいこん たまご、なまクリーン キャベツ ほうれんそう にんじん、きゅうり 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 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 ベーコン 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 午 ご の 後	ぎゅうにゅう おからドーナツ	ぎゅうにゅう チーズむしパン	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ごまじゃこトースト	オレンジジュース だいずフレーク	ぎゅうにゅう りんごゼリー しおせんべい	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう かぼちゃのマシュマロプリン	ぎゅうにゅう さつまいもスティック	ぎゅうにゅう リンゴケーキ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	ぎゅうにゅう オレンジゼリー ビスコ	ぎゅうにゅう ミルクくずもち
エ ネ ル ギ ー	590 kcal	650 kcal	506 kcal	506 kcal	642 kcal	463 kcal	601 kcal	600 kcal	524 kcal	715 kcal	515 kcal	510 kcal	598 kcal
たん ぱく 質	22.8 g	25.3 g	23.2 g	23.2 g	22.1 g	25.8 g	29 g	22 g	21.1 g	30.9 g	21.7 g	19.6 g	23.7 g
脂 質	20.5 g	21.4 g	16.4 g	16.4 g	23.3 g	10.5 g	24.8 g	23.4 g	19.6 g	25.7 g	18.3 g	20 g	23.2 g
塩 分	2.4 g	3.9 g	1.5 g	1.5 g	2 g	1.7 g	1.9 g	1.9 g	1.9 g	2.6 g	3.9 g	1.6 g	1.9 g

	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火
日	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31
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
昼食	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 ワントンスープ	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	キャンディライス タンドリーチキン ポパイサラダ クラッシュゼリー はくさいとわかめの スープ	わくわくサンド ブロッコリーのマヨ おかかあえ 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	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 だいずみずに 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 たまねぎ 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 ながねぎ 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 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 しめじ なめこ あぶらあげ ながねぎ	こめ あいびきにく だいずみずに たまねぎ キャベツ にんじん コーン、ひじき さつまいも にんじん たまねぎ あぶらあげ	こめ とりにく、たまねぎ にんじん グリーンピース たまねぎ パセリ とりにく、にんにく たまねぎ コーン、キャベツ しめじ りんごゼリー はくさい、にんじん もやし、しめじ	こめ 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 マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこみずに にんにく はるまき みかん	こめ ぶたにく ちゅうかめん ながねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこみずに にんにく たまねぎ コーン コーンクリーム パセリ	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	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	576 kcal	632 kcal	552 kcal	598 kcal	578 kcal	563 kcal	586 kcal	514 kcal	593 kcal	630 kcal	602 kcal	550 kcal	469 kcal
たんぱく質	18.6 g	33.7 g	27 g	27.2 g	21.2 g	25.8 g	24.1 g	19.8 g	28.9 g	22.5 g	20.1 g	16.2 g	16.3 g
脂質	20.7 g	23.1 g	23.9 g	23.5 g	22.9 g	23.4 g	20.3 g	19 g	24.4 g	19.3 g	27.4 g	20.7 g	13.1 g
塩分	2.7 g	2.5 g	4.8 g	2.7 g	2.2 g	1.5 g	2 g	1.5 g	2.6 g	1.9 g	1.5 g	2.1 g	0.6 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、24日(火)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。