

未満児

12がつのこんだてひょう

令和7年度園保仁志
浜岡幼稚山仁志
担任担当浅山仁志

食育目標「正しい手洗いをして食べよう」「ゆっくりよく噛んで食べよう」

	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	すい 水
ひ 日	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	31
ぎょうじ 行事						とうじのこんだて	たんじょうかい	クッキング	クリスマスかい			ねんまつほいく	ねんまつほいく	ねんまつほいく
お や 前 の 午 前 の つ	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう リツツ	ぎゅうにゅう みかん	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 バナナ	ぎゅうにゅう しおせんべい	ぎゅうにゅう キウフルーツ	ぎゅうにゅう ビスコ	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう ほしたべよ
昼 食 し ょ く	ごはん トンカツ ブロッコリーのご ましようゆ クラムチャウダー	ごはん(てづくりふ りかけ) ぶたにくとだいこ んバターしょうゆ マカロニサラダ ささみとキャベツ のみそしる	ごはん さかなのたつたあ げ はくさいとちくわの サラダ とんじる	クロワッサン スパゲッティミート ソース だいこんサラダ こまつなとしめじ のスープ	ごはん おでんふうに きゅうりとしらすの すのもの コーンスープ	ごはん だいすとワイン ナーのかきあげ かぼちゃのいとこ に けんちんじる	スノーマンランチ ピザバーグ プロッコリーサラ ダ フルーツポンチ コンソメスープ	ごはん さかなのフライ コールスローサラ ダ ごぼうときのこの ビーフシチュー	リースごはん フライドチキン ツリーサラダ かぼちゃのポター ジュ	レーズンパン としこしラーメン はるまき こまつなあえも の	ちゅうかどん きゅうりのカリカリ づけ ニラたまスープ	チキンライス コーンスープ パインアップル	ごはん やきそば はくさいのみそし る みかん	しっとりとろぼろ どん やさいスープ バナナ
材 料 り ょう	こめ ぶたにく パンこ、たまご ブロッコリー いりごま あさり じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ しらす いりごま やききざみのり ぶたにく はくさい だいこん ながねぎ マカロニ じゃがいも きゅうり ハム、コーン とりにく キャベツ たまねぎ	こめ さかな スパゲッティ ながねぎ ぶたにく しょうが はくさい ちくわ いりごま ながねぎ マカロニ じゃがいも にんじん ハム、コーン とりにく キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン だいこん スパゲッティ ワイン たまねぎ にんじん やきどうふ ピーマン にんにく、しょうが トマト わかめ だいこん きゅうり にんじん ハム、コーン コーン きぬどうふ こまつな たまご	こめ だいす にんじん、たまねぎ にんじん さつまあげ にんじん さやいんげん かぼちゃ トマト わかれ しらす きゅうり もめんどうふ さといも さといも だいこん バナナ、もも バイン、みかん コーン、たまねぎ きぬどうふ パセリ	こめ ベーコン ワイン さかな パンこ たまねぎ きゅうり ピーマン かぼちゃ トマト チーズ わかれ とりにく もめんどうふ さといも だいこん バナナ、もも バイン、みかん コーン、たまねぎ きぬどうふ ベーコン、たまね ぎ	こめ パン ちゅうかめん ぶたにく マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ もやし、イカ にんじん たまねぎ コーン にんじん コーン なると とりにく、しょうが たまねぎ にんじん まいたけ ぎゅうにく バナナ、もも パイン、みかん コーン、たまねぎ きぬどうふ ベーコン、たまね ぎ	こめ パン ちゅうかめん ぶたにく マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ もやし さやえんどう たけのこみずには はくさい マーガリン はるまき いりごま きゅうり こねぎ みかん	こめ マッシュルーム たまねぎ しいたけ はるまき いりごま きゅうり こねぎ みかん	こめ ちゅうかめん パン にんじん たまねぎ キャベツ もやし さやえんどう はくさい マーガリン はるまき いりごま きゅうり こねぎ みかん	こめ マッシュルーム たまねぎ しいたけ はるまき いりごま きゅうり こねぎ みかん	こめ ちゅうかめん パン にんじん たまねぎ キャベツ もやし さやえんどう はくさい マーガリン はるまき いりごま きゅうり こねぎ みかん	こめ ちゅうかめん パン にんじん たまねぎ キャベツ もやし さやえんどう はくさい マーガリン はるまき いりごま きゅうり こねぎ みかん	
お や 後 の 午 後 の つ	のむヨーグルト だいすフレーク	ぎゅうにゅう きなこバナナ	ぎゅうにゅう ポップコーン	ぎゅうにゅう しろごまプリン	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう りんごケーキ	ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう てづくりクレープ	グレーブジュース クリスマスプリン	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	ぎゅうにゅう リツツ	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう しおせんべい
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	555 kcal 23.2 g 16.7 g 1.4 g	539 kcal 24.7 g 19.2 g 1.8 g	446 kcal 20.2 g 16.4 g 1.2 g	610 kcal 22.1 g 31.7 g 2.5 g	522 kcal 23.1 g 19.1 g 2.3 g	558 kcal 21.5 g 17.6 g 1.6 g	545 kcal 22.3 g 27.1 g 2.7 g	562 kcal 24.6 g 24.2 g 1.8 g	688 kcal 27.8 g 27.9 g 1.5 g	576 kcal 22.7 g 21.2 g 2.3 g	414 kcal 15.3 g 11.2 g 0.9 g	370 kcal 13.3 g 11.6 g 2 g	520 kcal 19.7 g 16.5 g 2 g	376 kcal 14 g 11.6 g 1.2 g

※玄関に昼食と午後のおやつのサンプルがあります。

8日(月)クロクロケーキ、9日(火)白葱と白菜の肉うどん、12日(金)じゃが芋の重ね焼きのレシピを玄関に用意致します。

お家のメニューの参考になると幸いです。