

12月よていこんだてひょう



日々寒さが、増してくる季節になりました。寒くなると体力も低下し、ビタミン不足で風邪やインフルエンザに罹りやすくなります。体を温める根菜類やビタミン豊富な緑黄色野菜をしっかり摂り、みんなで食事をしていきたいと思えます。

◎蛋白質をとる。(肉や魚・豆類) ◎ビタミンをとる。(冬野菜や果物) ◎脂肪をとる。(体を温めます)
 月平均の栄養価 エネルギー 518Kcal 蛋白質 19g Ca 245mg 食塩相当 1.7g

H30年度12月並幼稚園

※牛乳・お茶は、毎日つきます。

日	曜日	こんだて	おやつ	赤の食品 からだをおおきくする	黄の食品 エネルギーになる	緑の食品 びょうきをふせぐ	調味料
3	月	きりぼしだいこんごはん ふたじる ミニゼリー		とりこま あぶらあげ とうふ にぼし ぶたばら あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう	にんじん ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ かぶ はくさい ねぎ えのきたけ こまつな	しょうゆ さけ みりん しお
4	火	さつまいもごはん だいこんととりにくのにつけ みかん		とりもも はんぺん かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう くるごま こんにやく さつまいも	だいこん にんじん ほししいたけ しめじ れんこん みかん	しょうゆ さけ みりん しお
5	水	ちゅうかはん たまごのすのもの		ぶたこま いか きんしたまご ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ はるさめ ごまあぶら オリーブオイル	はくさい キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし ホールコーン ほうれんそう	しょうゆ さけ こめす ちゅうかだし
6	木	やきそば ポイルウインナー りんご		ぶたこま はんぺん ウインナー ぎゅうにゅう	やきそば サラダあぶら	キャベツ もやし たまねぎ きりぼしだいこん しめじ にんじん りんご	ウスターソース さけ しろしょうゆ
7	金	にくだんごスープ おいもサラダ バナナ	チーズパン きくサブレ	とりミンチ とうふ かにかまぼこ ぎゅうにゅう	バターコッペ パンコ さつまいも じゃがいも	はくさい にんじん もやし ねぎ キャベツ ホールコーン バナナ	コンソメパウダー マヨネーズ卵不使用
10	月	ツナごはん ふゆやさいのポトフ ミニフィッシュ	おにぎりせんべい	シーチキン とりもも あつあげ ウインナー こざかな ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さつまいも	だいこん にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー	コンソメパウダー しお
11	火	マーボーどうふどんぶり チキンかれーに みかん	ビスコ	とうふ ぶたミンチ あかみそ とりてばもと ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう にんにく しょうが みかん	しょうゆ じゅんカレー トウバンジャン
12	水	カレーライス バナナ ひだヨーグルト	おかきもち	ぶたこま ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ サラダオイル じゃがいも さつまいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ グリンピース バナナ	カレールー しお ウスターソース
13	木	ちゅうかおこわ ワントンスープ りんご	ホームパイ	とりミンチ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ くり さんおんとう ごまあぶら ワンタン	にんじん たけのこ ほししいたけ しめじ グリンピース ホールコーン こまつな もやし ねぎ りんご	しょうゆ さけ ちゅうかだし
14	金	ひじきごはん ふゆやさいのじぶに おさつスティック	はちみつそらまめ	シーチキン ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう とりもも あつあげ かつおぶし こんぶ	こめ さんおんとう さといも なまふ かたくりこ	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん しめじ れんこん こまつな	しょうゆ さけ みりん しお
17	月	さんしょくごはん ミニフィッシュ すましじる ドライブルーン	まがりせんべい	ぶたミンチ たまご とうふ こんぶ かつおぶし こざかな ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう サラダあぶら	にんじん ほししいたけ しょうが グリンピース だいこん ねぎ えのきたけ ドライブルーン	しょうゆ さけ みりん しお
18	火	ホイコーローどんぶり マカロニのあべかわ みかん	バタークッキー	ぶたばら ぶたもも あかみそ きなこ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう ごまあぶら マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく もやし みかん	トウバンジャン しょうゆ さけ
19	水	あじごはん とうふのあんかけスープ オレンジ	ほしたべよ	とりこま あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう こんにやく かたくりこ	にんじん ごぼう ほししいたけ きりぼしだいこん はくさい ねぎ ほうれんそう オレンジ	しょうゆ さけ みりん しお
20	木	ごもくきしめん バナナ きんときまめに ヤクルト		とりこま あぶらあげ かつおぶし こんぶ きんときまめ ヤクルト ぎゅうにゅう	きしめん ざらめ	にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ こまつな バナナ	しょうゆ さけ みりん しお
21	金	かぼちゃのクリームシチュー にこみほしのハンバーグ みかん	バターコッペ いちごのキッズ ショートケーキ	ぶたもも ハンバーグ ぎゅうにゅう	バターコッペ オリーブオイル さつまいも じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース みかん	シチューの素乳不使用 ケチャップ ソース
25	火	ごはん ごもくきんぴら きのこスープ サンタさんのさんしょくデザート		とりミンチ はんぺん ぶたばら とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう いとこんにやく ごまあぶら いりごま	にんじん れんこん ささがきごぼう しめじ なましいたけ だいこん ねぎ こまつな	しょうゆ さけ みりん しお

○都合により、献立を変更する場合があります。