

12月 こんだて表

園長 栄養士

| 日・曜日            | 午前おやつ        | 昼食                                                                   | 熱と力になるもの                                       | 血や肉や骨になるもの                                      | 体の調子を整えるもの                                                                        | おやつ                                 |
|-----------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1<br>15<br>(水)  | サクッと<br>あられ  | 半つきごはん<br>松風焼き<br>きゅうりとじゃこの甘酢和え<br>白菜のすまし汁<br>グレープフルーツ               | 半つき米、焼ひ<br>三温糖、片栗粉<br>なたね油                     | 牛乳、鶏肉、豚肉<br>豆腐、無塩バター<br>油揚げ、生クリーム<br>じゃこ、みそ、ごま  | はくさい、にんじん、だいこん<br>グレープフルーツ、たまねぎ<br>きゅうり、ねぎ                                        | おふの塩キャラメルラスク<br>牛乳                  |
| 2<br>16<br>(木)  | りんご<br>ジュース  | ロールパン<br>カレイのトマトソースかけ<br>ココロ野菜のクリームソーサー<br>キャベツのスープ<br>バナナ           | ロールパン、米<br>じゃがいも、片栗粉<br>三温糖、オリーブ油<br>ごま油、なたね油  | かれい、豚肉<br>生クリーム、卵<br>鶏肉、ベーコン<br>粉チーズ、ごま         | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー<br>キャベツ、だいこん、にんじん<br>もやし、トマト、こまつな<br>パセリ、にんにく                     | チキンクッパ                              |
| 3<br>17<br>(金)  | 牛乳           | しろごはん<br>鶏レバーと揚げじゃがいもの変わりソース<br>ほうれん草の納豆和え<br>なめこのみそ汁<br>オレンジ        | 米、じゃがいも<br>小麦粉、粉糖<br>片栗粉、三温糖<br>なたね油           | 牛乳、鶏レバー<br>納豆、無塩バター<br>豚肉、みそ、ごま                 | もやし、ほうれん草、オレンジ<br>なめこ、だいこん、たまねぎ<br>にんじん、葉ねぎ<br>ねぎ、しょうが                            | ごまクッキー<br>牛乳                        |
| 4<br>18<br>(土)  | あまから<br>せんべい | しろごはん<br>豚肉と厚揚げの炒め物<br>さつま芋のレモン煮<br>野菜のすまし汁<br>ヨーグルト                 | 米、さつまいも<br>食パン、三温糖<br>マヨドレ                     | 牛乳、ヨーグルト<br>豚肉、鶏肉<br>生揚げ、チーズ<br>じゃこ             | キャベツ、だいこん、レモン<br>ピーマン、ねぎ、にんじん<br>たまねぎ、きょうな、<br>のり、しょうが                            | のりじゃこトースト<br>牛乳                     |
| 6<br>20<br>(月)  | サクッと<br>あられ  | しろごはん<br>さばの味噌焼き<br>刻み昆布のきんぴら<br>かき玉汁<br>バナナ                         | 米、さつまいも<br>三温糖、片栗粉<br>小麦粉                      | 牛乳、さば、卵<br>チーズ、鶏肉<br>強化牛乳、脱脂粉乳<br>みそ            | バナナ、ごぼう、たまねぎ<br>にんじん、刻みこんぶ、にら                                                     | さつまいももち<br>牛乳                       |
| 7<br>(火)        | 牛乳           | だいこんカレー<br>れんこんサラダ<br>レタスと豆腐のスープ<br>みかん                              | 米、マヨドレ<br>三温糖、米粉<br>豆乳クリーム                     | 豚肉、豆腐<br>ツナ、無塩バター<br>脱脂粉乳、牛乳                    | ぶどう濃縮果汁、みかん<br>れんこん、たまねぎ、だいこん<br>きゅうり、パイン、にんじん<br>レタス、コーン、トマト缶<br>かんてん、にんにく、しょうが  | 手作りぶどうゼリー<br>ビスケット                  |
| 8<br>22<br>(水)  | あまから<br>せんべい | むぎごはん<br>鶏肉マヨ焼き<br>ひきなまり(福島)<br>かぼちゃのみそ汁<br>ヨーグルト                    | 米、押麦<br>マヨドレ、米粉<br>なたね油、三温糖                    | ヨーグルト、強化牛乳<br>鶏肉、豆腐、チーズ<br>油揚げ、みそ<br>脱脂粉乳、無塩バター | にんじん、だいこん、たまねぎ<br>かぼちゃ、たまねぎ、しめじ<br>葉ねぎ、きぬさや、あおのり                                  | 豆腐グラタン                              |
| 9<br>23<br>(木)  | オレンジ<br>ジュース | しろごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)<br>小松菜の磯和え<br>かぶと鶏肉のすまし汁<br>りんご             | 米、ホットケーキ粉<br>三温糖、なたね油                          | 牛乳、さけ、鶏肉<br>強化牛乳、脱脂粉乳<br>無塩バター、みそ               | りんご、もやし、こまつな<br>たまねぎ、かぶ、ごぼう<br>キャベツ、まいたけ、えのきたけ<br>干しぶどう、コーン、のり、ココア                | ごぼうブラウニー<br>牛乳                      |
| 10<br>(金)       | あまから<br>せんべい | 食パン、いちごジャム<br>オムレツ<br>ツナレタスサラダ<br>野菜たっぷりコーンチャウダー<br>オレンジゼリー          | 食パン、三温糖<br>半つき米<br>じゃがいも、米粉                    | 強化牛乳、卵<br>豚肉、ベーコン<br>ツナ、豆乳<br>無塩バター             | レタス、たまねぎ、いちごジャム<br>もやし、にんじん、コーン<br>セロリ、切り干しだいこん<br>葉ねぎ、パセリ                        | そばろと切干大根のごはん                        |
| 11<br>25<br>(土) | サクッと<br>あられ  | しろごはん<br>かじきのバターしょうゆ焼き<br>切干し大根の煮物<br>わかめのみそ汁<br>バナナ                 | 米、小麦粉<br>三温糖、なたね油                              | 牛乳、かじき、鶏肉<br>油揚げ、無塩バター<br>みそ                    | バナナ、にんじん、キャベツ<br>切り干しだいこん、いんげん<br>ココア、干ししいたけ、わかめ                                  | プアマンケーキ<br>牛乳                       |
| 13<br>27<br>(月) | 牛乳           | 野菜あんかけ丼<br>トマトときゅうりの酢味噌和え<br>チンゲン菜の中華スープ<br>みかん                      | 米、小麦粉<br>グラニュー糖<br>片栗粉、三温糖<br>なたね油、ごま油         | 牛乳、豚肉、鶏肉<br>強化牛乳、無塩バター<br>かまぼこ、みそ               | みかん、はくさい、トマト<br>きゅうり、だいこん、たまねぎ<br>コーン、たけのこ、チンゲンサイ<br>にんじん、干ししいたけ<br>にんにく、しょうが、わかめ | バターシュガースコーン<br>牛乳                   |
| 14<br>28<br>(火) | あまから<br>せんべい | カレーうどん<br>あじのねぎ焼き<br>ブロッコリーのきのこ和え<br>ヨーグルト                           | ゆでうどん、米<br>片栗粉、三温糖<br>なたね油                     | ヨーグルト、あじ<br>豚肉、ちくわ<br>チーズ、かつお節                  | ブロッコリー、キャベツ<br>えのきたけ、にんじん<br>赤ピーマン、ほうれん草<br>ねぎ、葉ねぎ、にんにく                           | おかかチーズおにぎり<br>かみかみ昆布                |
| 21<br>(火)       | 牛乳           | だいこんカレー<br>れんこんサラダ<br>レタスと豆腐のスープ<br>みかん                              | 米、もち<br>マヨドレ、米粉<br>グラニュー糖                      | 豚肉、豆腐、ツナ<br>無塩バター、きな粉<br>脱脂粉乳、牛乳                | みかん、れんこん、たまねぎ<br>だいこん、きゅうり、にんじん<br>レタス、コーン、トマト缶<br>のり、にんにく、しょうが                   | ●もちつき●<br>幼児：もちきなこ、のり<br>乳児：きなこおにぎり |
| 24<br>(金)       | あまから<br>せんべい | ★クリスマスメニュー★<br>クリスマスライス<br>チューリップ唐揚げ<br>レタスサラダ<br>マカロニスープ<br>オレンジゼリー | 米、片栗粉<br>マカロニ、三温糖<br>グラニュー糖<br>なたね油、粉糖<br>パイ生地 | 牛乳<br>鶏肉、ベーコン                                   | たまねぎ、レタス、にんじん<br>きゅうり、トマトビュレ<br>コーン、いんげん<br>しょうが、にんにく、パセリ                         | リースパイ<br>牛乳                         |

今月の平均給与栄養量

|    | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | 鉄     | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 塩分   |
|----|---------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 乳児 | 497kcal | 19.5g | 15.2g | 217mg | 2.0mg | 197μg | 0.30mg | 0.39mg | 27mg  | 1.5g |
| 幼児 | 597kcal | 23.6g | 18.4g | 243mg | 2.5mg | 207μg | 0.37mg | 0.45mg | 32mg  | 1.9g |