

12月の南犬立

日	曜日	栄養価 (幼児)			献立名 (主食・副食)	材料名と働き () は未満児 《》 は幼児			未満児 朝のおやつ	午後のおやつ () は未満児
		加 cal	たんばく g	塩分 g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える		
14	月	535	22	2	ごはん ふゆやさいかれー おーろらさらだ りんご	(牛乳) 豚肉 ヨーグルト	米 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ	(バナナ) 人参 玉葱 ほうれん草 れんこん キャベツ きゅうり りんご バナナ もも缶	牛乳 バナナ	むぎちや ふる一つよーぐると
15	火	535	22	2	ごはん ぼーくぴかた きりぼしだいこんのもの みそしる ぐれーぶふる一つ	牛乳 豚肉 卵 竹輪 木綿豆腐 煮干し わかめ	米 小麦粉 油 砂糖 さつまいも	(みかん) 切り干し大根 人参 しいたけ 小松菜 長ねぎ グレープフルーツ	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう だいがくいも
16	水	745	30	3	ちゃんぽんうどん ぽてとちーずやき みかん	(牛乳) 豚肉 えび なると ツナ缶 チーズ わかめ	うどん ごま油 片栗粉 じゃがいも バター 米	(バナナ) 人参 もやし 長ねぎ 玉葱 白菜 みかん	牛乳 バナナ	2むぎちや わかめちーずおにぎり 16ぎゅうにゅう おかし
17	木	592	22	3	ごはん さばのおろしに こまつなとえのきのあいませ すましじる ばなな	牛乳 さば かまぼこ 煮干し 卵	米 砂糖 油 片栗粉 バター 小麦粉 ごま	(みかん) 大根 長ねぎ 小松菜 えのき 人参 玉葱 バナナ	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう みそくっきー
18	金	491	21	1.9	こっぺぱん さつまいもぐらたん とまとふれんちさらだ こんそめすーぷ おれんじ	牛乳 鶏肉 チーズ しらす干し わかめ	コッペパン 油 小麦粉 さつまいも マヨネーズ バター 餃子の皮	(バナナ) ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ きゅうり トマト オレンジ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう じゃこせんべい
19	土	628	24	1.9	とうふとぶたにくの ちゅういためどん みちゅうかすーぷ みかん 5...おゆうぎかい	牛乳 豚肉 焼き豆腐 なると わかめ	片栗粉 メロンパン 砂糖 油 米 ごま油	(りんご) 玉葱 人参 ピーマン なら みかん	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう めろんぱん
21	月	526	15	1	ごはん はやしらいす かぼちゃさらだ おれんじ	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	米 マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖	(バナナ) 人参 玉葱 南瓜 きゅうり オレンジ ブルーベリージャム	牛乳 バナナ	むぎちや ふるべりー よーぐると
22	火	545	24	1.9	ごはん ぶりのてりやき なっとう みそしる みかん	牛乳 ブリ 《油揚げ》 煮干し 高野豆腐 きな粉 ひきわり納豆	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	(オレンジ) ほうれん草 えのき 大根 長ねぎ みかん	牛乳 オレンジ	8ぎゅうにゅう こうやとうふのきなこもち 22ぎゅうにゅう くりすますけーき
23	水	518	21	1.8	なぼりたん ちーずさらだ かきたまじる ばなな	(牛乳) ウインナー チーズ かまぼこ 卵 煮干し 鮭	スパゲッティ 油 米	(りんご) 人参 ピーマン 玉葱 きゅうり レタス キャベツ ほうれん草 バナナ 枝豆	牛乳 りんご	むぎちや さけえだまめおにぎり
24	木	560	16	1.6	つけこ (にこみうどん) とんじる みかん	牛乳 豚肉 小豆 きな粉 ゼラチン 生クリーム (煮干し)	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま (うどん)	(バナナ) 人参 大根 長ねぎ 《ごぼう》みかん (乾しいたけ)	牛乳 バナナ	むぎちや ぎゅうにゅう ぷりん
25	金	541	22	2	ばたーろーる たまごやき さいころさらだ かぶのとうにゅうすーぷ おれんじ	牛乳 卵 カニ風味かまぼこ ハム 豆乳	バターロールパン 砂糖 バター 小麦粉 BP ごま グラニュー糖	(バナナ) 玉葱 ほうれん草 人参 きゅうり コーン レタス かぶ オレンジ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう まどれーぬ
26	土	578	24	0.9	まーぼーどん たまごすーぷ ばなな	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 卵	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	(りんご) 人参 しょうが 長ねぎ ピーマン 玉葱 バナナ	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう おかし
24	木	610	25	2	ごはん かじきまぐろすていっくあげ とうふのわふうさらだ きのこじる りんご	牛乳 かじき 木綿豆腐 かつお節 煮干し 生クリーム	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター BP マーガリン ごま	(バナナ) トマト きゅうり レタス しめじ えのき エリンギ あさつき りんご 干しぶどう	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう すこーん
25	金	680	21	2.3	ぴらふ てりやきちきん ぽてとさらだ からふるすーぷ みかん	牛乳 ウインナー 鶏肉 ハム 卵	米 油 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖 マヨネーズ BP	(バナナ) 玉葱 人参 しょうが きゅうり キャベツ パプリカ みかん	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう まどれーぬ