

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 ぱく 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		
13	月	415	11	1	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 砂糖 油 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 いちごジャム	牛乳 バナナ	むぎちや すとりベリーよーぐると
14	火	493	23	2.2	ごはん カジキマグロのステーキ ほうれんそうのごまずあえ みそしる ぐれーぷふるーつ	牛乳 カジキマグロ 竹輪 木綿豆腐 煮干し きな粉 わかめ	米 黒蜜 油 砂糖 さつまいも ごま ごま油	(みかん) 玉葱 にんにく コーン ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ GF	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう しんげんいも
15 29	水	513	19	1.8	ぶたにくとほうれんそうのちゅうかめん ひじきいりあつやきたまご みかん	(牛乳) 豚肉 なると 卵 ひじき 鶏ひき肉	中華麺 砂糖 ごま 油 米 もち米	(バナナ) 人参 玉葱 キャベツ にら ほうれん草 みかん	牛乳 バナナ	1むぎちや ごへいもち 15ぎゅうにゅう ぶどうゼリー
16 30	木	485	22	2.3	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 豚ひき肉	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 BP ごま	(みかん) 大根 長ねぎ 小松菜 生姜 えのき 人参 たけのこ 玉葱 バナナ 干しシタケ	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう かっぶにくまん
17 31	金	495	27	2.6	こっぺぱん こーんふれーくちきん とまとふれんちさらだ わんたんすーぷ おれんじ	牛乳 鶏肉 チーズ しらす干し 豚ひき肉	コッペパン ごま油 コーンフレーク マヨネーズ パン粉 ワントンの皮 餃子の皮	(バナナ) 長葱 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
18	土	624	24	1.7	とうふとぶたにくの みそいためどん ちゅうかすーぷ みかん 4...おゆうぎかい	牛乳 豚肉 焼き豆腐 なると わかめ	片栗粉 クリームパン 砂糖 油 米 ごま油	(りんご) 玉葱 人参 ピーマン にら みかん	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう くりーむぱん
20	月	585	17	1.1	ごはん はやしらいす わふうさらだ ばなな	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油	(GF) 人参 玉葱 コーン きゅうり トマト レタス バナナ	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう おれんじゼリー
21	火	508	22	2	ごはん ぶりのてりやき ちんげんさいのつなまよあえ みそしる みかん	牛乳 ブリ 《油揚げ》 煮干し ツナ缶 ヨーグルト	米 砂糖 マシュマロ マヨネーズ	(バナナ) チンゲン菜 白菜 玉葱 長ねぎ みかん 人参 大根	牛乳 バナナ	7むぎちや ましゅまろよーぐると 21ぎゅうにゅう くりすますけーき
22	水	516	16	1.7	なぼりたん びたみんさらだ ばなな	(牛乳) ウィンナー チーズ ツナ缶 ハム 塩昆布	スパゲッティ 油 米 ごま マヨネーズ	(りんご) 人参 ピーマン 玉葱 南瓜 小松菜 ブロッコリー バナナ	牛乳 りんご	むぎちや つなとしおこんぶの おにぎり
23	木	586	17	1.8	つけこ (にこみうどん) とんじる (ぼてとちーずやき) みかん	牛乳 豚肉 《小豆》 《きな粉》 (ツナ缶) (チーズ) (煮干し)	もち米 《こんにやく》 《砂糖》 じゃがいも 油 《ごま》 (うどん) (バター)	(バナナ) (玉葱) 人参 大根 長ねぎ 《ごぼう》 みかん (乾しいたけ)	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう おかし
24	金	441	24	2	ばたーろーる とりにくのままれーどやき さいころさらだ にらたますーぷ ぐれーぷふるーつ	牛乳 鶏肉 卵 クリームチーズ ハム	バターロールパン 砂糖 ごま	(オレンジ) 玉葱 コーン 人参 きゅうり にら レタス ママレード GF いちごジャム	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう くらっかーさんど
25	土	538	24	1	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 生姜 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
23	木	552	24	1.5	ごはん ぶたにくのしょうがやき とうふのわふうさらだ きのこじる みかん	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 かつお節 煮干し ヨーグルト	米 油 砂糖 小麦粉 ごま ベーキングパウダー	(バナナ) 生姜 玉葱 トマト きゅうり レタス しめじ えのき みかん エリンギ あさつき 干しブドウ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう よーぐると むしばん
24	金	574	23	1.9	くりすますぱん てりやきちきん かぼちゃさらだ からふるすーぷ りんご	牛乳 チーズ 鶏肉 ハム 卵	パン 油 砂糖 小麦粉 バター ベーキングパウダー マヨネーズ	(オレンジ) 玉葱 人参 生姜 きゅうり りんご キャベツ パプリカ 柿 南瓜 ブロッコリー	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ほしがきの ぼうんどけーき