

🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄  
 2021ねん12がつ こ ん だ て ひ よ う

ひづけ	こんだて	おやつ	ざいりょうめい	
			ねつとちからになるもの	ちやくやくほねになるもの
01 すい	ごはん、かぶとあぶらあげのみそしる、とりにくのやわらかに、マカロニサラダ	ミルク、こくとうむしパン	こめ、こむぎこ、むぎ、マカロニ、マヨネーズ、くろざとう、さとう	とりにく、ミルク、みそ、たまご、あぶらあげ、バター、ぎゅうにゅう
02 もく	やきにくどん、はるさめスープ、キャベツのあますあえ、ヨーグルト	ミルク、カステラ	こめ、さとう、むぎ、はるさめ、あぶら、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、ミルク、ベーコン、ぎゅうにゅう
03 きん	あんかけうどん、むぎちゃ、コロッケ、こまつなともやしのおえもの	むぎちゃ、こんぶごはん	うどん、こめ、あぶら、かたくりこ、さとう	とりにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう
04 ど	ふりかけごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ポイルウインナー、ポイルブロッコリー、バナナ	りんごジュース、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ウインナー、あぶらあげ、みそ、
06 げつ	あおなごはん、だいこんとえのきのみそしる、あつあげとじゃがいものそぼろに、はくさいのおかかあえ	ミルク、きなこパン	こめ、じゃがいも、しょくパン、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ	なまあげ、ひきにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、きなこ、かつおぶし、ぎゅうにゅう
07 か	ふゆのこんさいカレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、バナナ	ミルク、やきいも	こめ、さつまいも、むぎ、あぶら、さとう	ぶたひきにく、ミルク、ぎゅうにゅう
08 すい	ごはん、なめこじる、ぶりのてりやき、れんこんきんぴら、オレンジ	ココアミルク、サブレ	こめ、むぎ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら	ぶり、とうふ、ミルク、みそ、さつまあげ、ぎゅうにゅう
09 もく 	ごはん、はくさいスープ、ハンバーグ、スパゲティーサラダ、みかん	のむヨーグルト、せんべい	こめ、スパゲティー、さとう、むぎ、パンこ、マヨネーズ、あぶら、はるさめ	ひきにく、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン
10 きん	マーボーどん、にらたまスープ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	ミルク、フレンチトースト	こめ、しょくパン、むぎ、マヨネーズ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	とうふ、ぎゅうにゅう、たまご、ミルク、ひきにく、みそ
11 ど	ふりかけごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ポイルウインナー、ポイルブロッコリー、バナナ	りんごジュース、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ウインナー、あぶらあげ、みそ、
13 げつ	しょくパン(ジ・ブ)、やさいのポトフ、とりにくのからあげ、はるさめサラダ、オレンジ	むぎちゃ、さくらえびごはん	しょくパン、こめ、じゃがいも、むぎ、はるさめ、さとう	からあげ、ハム、ほしえび、ぎゅうにゅう
14 か 	ごはん、えのきとたまねごのみそしる、さけのりきゅうき、ひじきとじゃがいものいりに、りんご	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、じゃがいも、マカロニ、ごま、こむぎこ、さとう、むぎ、あぶら	さけ、ミルク、みそ、ちくわ、きなこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう
15 すい	ごはん、かぶろあぶらあげのみそしる、とりにくのやわらかに、マカロニサラダ	ミルク、ピザトースト	こめ、しょくパン、むぎ、マカロニ、マヨネーズ、さとう	とりにく、ミルク、みそ、ハム、チーズ、あぶらあげ
16 もく 	しおラーメン、むぎちゃ、やきシューマイ、やさいのナムル、りんごゼリー	ミルク、アメリカンドッグ	ちゅうかめん、さとう、あぶら、ごまあぶら	アメリカンドッグ、シューマイ、ひきにく、ミルク、かまぼこ
17 きん	やきにくどん、はるさめスープ、キャベツのあますあえ、ヨーグルト	ミルク、フライドポテト	こめ、さとう、むぎ、あぶら、はるさめ、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、ミルク、ベーコン、ぎゅうにゅう
18 ど	なっとうごはん、たまねぎととうふのみそしる、シューマイ、ポイルブロッコリー、バナナ	りんごジュース、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、シューマイ、なっとう、とうふ、みそ
20 げつ	あんかけうどん、むぎちゃ、コロッケ、こまつなともやしのおえもの	ミルク、ドーナツ	うどん、あぶら、かたくりこ、さとう	とりにく、ミルク、ぎゅうにゅう
21 か	あおなごはん、だいこんとえのきのみそしる、あつあげとじゃがいものそぼろに、はくさいのおかかあえ	ミルク、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ	なまあげ、ひきにく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう
22 すい 	チキンカレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、バナナ	ミルク、かぼちゃのいとこに	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう	とりにく、ミルク、あずき、ぎゅうにゅう
23 もく 	ベーコンピラフ、はくさいのコンソメスープ、ローストチキン、ポテトサラダ、プチケーキ	みかんヨーグルト	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、あぶら	とりにく、たまご、ミルク、ベーコン、バター、ぎゅうにゅう
24 きん	ごはん、なめこじる、ぶりのてりやき、れんこんきんぴら、オレンジ	ミルク、スティックパン	こめ、コッペパン、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら	ぶり、とうふ、ミルク、みそ、さつまあげ、ぎゅうにゅう
25 ど	なっとうごはん、たまねぎととうふのみそしる、シューマイ、ポイルブロッコリー、バナナ	りんごジュース、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、シューマイ、なっ

	いっしょに食べる、フルーツ、パン、プロックコリー、バナナ	ツルシユヘ、セロリ	こめ、むぎ、さとう	とう、とうふ、みそ
27 げつ	しょくパン(ジ・ブ)、やさいのポトフ、とりにくのからあげ、はるさめサラダ、オレンジ	むぎちゃ、ひじきごはん	しょくパン、こめ、じゃがいも、はるさめ、さとう	からあげ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう
28 か	ごはん、えのきとたまねぎのみそしる、しろみさかなのフライ、ほうれんそうともやしもやしのごまあえ、りんご	ミルク、コーンフレーク	こめ、コーンフレーク、あぶら、むぎ、ごま、さとう	しろみさかなフライ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう
29 すい	ふりかけごはん、とうふとわかめのみそしる、シューマイ、プロックコリーのごまあえ	ミルク、ビスケット	こめ、むぎ、すりごま、さとう	シューマイ、とうふ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう
30 もく	ウインナーカレーライス、むぎちゃ、キャベツとちくわの和あえもの、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、ごま、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ウインナー、ちくわ、ミルク

こんげつは、やさいをたっぷりたべることができるこんだてになっています。

さむさもきびしくなってくるので、しっかりたべてかぜをひかないようにすごしましょう。



たんじょうびかい



こどもがよろこぶメニュー



「まごわやさしい」こんだて



	エネルギー たんぱくしつ しつ
からだのちょうしをととのえるもの	
かぶ、ブロッコリー、にんじん、 ねぎ、しょうが、にんにく	552 25.2 14.8
キャベツ、にんじん、たまねぎ、 パプリカ、こまつな、コーン	567 22.1 13.2
はくさい、こまつな、コロッケ、 もやし、にんじん、たまねぎ、し めじ、ねぎ、コーン、こんぶ	537 17.3 9.7
バナナ、こまつな、ブロッコリー	554 17.8 23.4
はくさい、たまねぎ、もやし、だ いこん、にんじん、こまつな、え のきたけ、グリーンピース、だいこ んは	555 24.3 14.8
バナナ、たまねぎ、キャベツ、だ いこん、にんじん、れんこん、 コーン、ふくじんづけ、ごぼう	558 16.9 12.7
オレンジ、れんこん、ねぎ、にん じん、なめこ、こんにやく	513 22.2 14.8
みかん、たまねぎ、はくさい、ブ ロッコリー、にんじん	564 20.9 18.8
ブロッコリー、にんじん、ねぎ、 にら、しいたけ、コーン、グリーン ピース、キャベツ	516 23.4 14.7
バナナ、こまつな、ブロッコリー	554 17.8 23.4
キャベツ、オレンジ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、いちごジャ ム、しめじ、ブルーベリージャム	555 21.6 13.9
りんご、たまねぎ、えのき、にん じん、しいたけ、グリーンピース、 ひじき	580 29.9 12.9
かぶ、ブロッコリー、にんじん、 ねぎ、たまねぎ、ピーマン、しょ うが、にんにく	526 25.5 15.4
ほうれんそう、キャベツ、もやし、 もやし、にんじん、コーン、 わかめ、かんとん、しょうが	548 24.2 17.4
キャベツ、にんじん、たまねぎ、 パプリカ、こまつな、コーン	557 20.7 16.9
バナナ、たまねぎ、ブロッコリー	522 19.5 12.9
はくさい、こまつな、コロッケ、 もやし、にんじん、たまねぎ、し めじ、ねぎ、コーン	570 20.1 15.8
はくさい、たまねぎ、もやし、だ いこん、にんじん、こまつな、え のきたけ、グリーンピース、だいこ んは	519 19 17.5
バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、ピーマン、 コーン、ふくじんづけ	578 18.2 12.2
みかん、はくさい、たまねぎ、に んじん、きゅうり、マッシュルー ム、コーン、グリーンピース、ほう れんそう、しょうが、にんにく	564 21 20.5
オレンジ、れんこん、ねぎ、にん じん、なめこ、こんにやく	519 24.7 12.2
バナナ、たまねぎ、ブロッコリー	522 19.5

パプリカ、トマト、ブロッコリー	12.9
キャベツ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、しめじ、ブルーベリージャム、ひじき	542 20.7 13.8
りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのき、もやし	555 22.1 12
ブロッコリー、わかめ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	514 20.8 11
オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ	542 15.6 18.9

※園の行事などで献立が入れ替わることがあります。

※食材の関係で献立が変わることがあります。

	【栄養目標量:以上児】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal	562kcal
たんぱく質	21.0g	21.6g
脂質	16.0g	14.6g
塩分	2.5g	2.5g