

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、ドーナツ	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あえもの	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	あおなごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、ミートボール、ポイルブロッコリー、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう
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	ぶりかけごはん、もやしのみそしる、シューマイ、きゃべつとにんじんのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、みそ、あぶらあげ
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、えのきとたまねぎのみそしる、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	わかめごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ポイルウインナー、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、ウインナー、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あえもの	ミルク、カステラ	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、しめじとたまねぎのみそしる、シューマイ、きん	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、なっ

	こげつ、しょうぶ、ふゆ、やい、こみ つなともやしのおひたし、バナナ	こげつ、しょうぶ、ふゆ、やい、こみ	こめ、むぎ、さとう	とう、ちくわ、みそ、かつおぶし
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	むぎちや、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 コリーのごまあえ	ミルク、かりんとう	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 ちや、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、やさいをたっぷりと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	552 25.2 14.8
かぶ、ブロッコリー、にんじん、 ねぎ、しょうが、にんにく	567 22.1 13.2
キャベツ、にんじん、たまねぎ、 パプリカ、こまつな、コーン	537 17.3 9.7
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	525 17.1 14.1
はくさい、たまねぎ、もやし、だ いこん、にんじん、こまつな、え のきだけ、グリーンピース、だ いこん	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、こんにゃく	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、キャベツ、もやし、にん じん、わかめ	578 19.3 16.4
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
オレンジ、ブロッコリー、えのき だけ、たまねぎ、キャベツ	529 17.5 17.8
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 のきだけ、グリーンピース、だ いこん	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、こんにゃく	519 24.7 12.2
バナナ、もやし、こまつな、しめ じ、しいたけ、にんじん、	566 21.9

たまねぎ	14.5
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