



12月 こんだてひょう



真珠幼稚園 73-1523

日曜日	献立	材料			目標	
		血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
1 火	ごはん ゴマナーズサラダ さかなのホイル焼き チーズ	さかな ハム チーズ	ごはん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ えのき たまねぎ	すききらいせずになんでも、たべましよう。	
2 水	スパゲッティナポリタン ヨーグルト りんごマフィン 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳 たまご ヨーグルト	スパゲッティ ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん りんご ピーナツ		
3 木	ローレルパン マカロニグラタン 冬野菜のスープ 牛乳	鶏肉 牛乳 ウインナー 豚肉 チーズ	ローレルパン ウインナー じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ かぶ しめじ だいこん フロッコリー キャベツ		
4 金	ふりかけごはん ひじきの炒り煮 スコッチエッグ	鶏肉 たまご 厚揚げ 合ミニチ	ごはん こんにやく パン粉	ひじき にんじん いんげん たまねぎ		
7 月	ごはん たくあんときゅうりの和え物 おでん風煮	鶏肉 たまご ちくわ 厚揚げ	ごはん こんにやく	たくあん だいこん きゅうり キャベツ にんじん		
8 火	ごはん 五目きんぴら チキン南蛮	鶏肉 たまご 牛肉 平天	ごはん こんにやく 小麦粉	れんこん ごぼう いんげん にんじん たまねぎ		
9 水	炊き込みごはん 肉うどん	牛肉 かまぼこ 鶏肉 油揚げ	ごはん うどん種	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ ねぎ		
10 木	チョコサンド コロコロソー ビーフンチュー 牛乳	たまご 牛乳 牛肉 ウインナー	食パン じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン えだまめ フロッコリー しめじ		
11 金	わかめごはん 切り干し大根の煮物 さかなのコーンマヨネーズ焼き みそ汁	さかな ツナ 豆腐 みそ	ごはん さつまいも こんにやく	切干大根 にんじん ねぎ コーン たまねぎ 白菜		
14 月	さげごはん けんちよう ポークピカタ	鶏肉 たまご チーズ 豚肉 さげ	ごはん 小麦粉	だいこん にんじん いんげん パセリ		
15 火	ウインナーパン パナナ ミネストローネ 牛乳	ウインナー ベーコン 牛乳 豚肉	ローレルパン じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ フロッコリー トマト しめじ パナナ		
16 水	ごはん しゅうまい ソーポ-豆腐 チーズ	豚肉 豆腐 たまご しゅうまい チーズ	ごはん 片栗粉	たまねぎ にんじん ねぎ 白菜 しいたけ えのき もやし		
17 木	チキンライス 鶏の照り焼き テザート フロッコリーサラダ クリームスープ	鶏肉 ベーコン ハム	ごはん	たまねぎ にんじん ピーナツ きゅうり キャベツ フロッコリー コーン 白菜		
18 金	お弁当の日					
21 月	ゆかりごはん 中華サラダ 魚の磯辺揚げ もずくスープ	さかな たまご 豆腐 ハム	ごはん 春雨	キャベツ きゅうり にんじん もずく ねぎ たまねぎ		
22 火	みそラーメン オレンジ かぼちやマフィン 牛乳	豚肉 たまご 牛乳 バター	ラーメン種 ホットケーキミックス	チンゲン菜 にんじん もやし ねぎ キャベツ かぼちや コーン		
23 水	カレーライス シュークリーム ごぼうサラダ 牛乳	牛肉 牛乳 ハム	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり		

冬野菜をたくさん使った鍋物やジューがおいしい季節です。冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさんできます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂質といったエネルギー源になるものを好みます。寒さやかせに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。