



R4年

# 12月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行	ソ ニ ト	昼 食	お や つ	夕 食	3 色 食 品 群								
								熱 や 力 に な る	血 や 肉 や 骨 に な る	体 の 調 子 を 整 え る						
1	15	木		カ フ エ	ご飯 魚のパン粉焼き ポテトサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ 牛乳	ご飯 鶏とじゃが芋の味噌煮 キャベツとじゃこの塩炒め すまし汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 オリーブ 油 植物油 きび砂糖 ごま油 マヨネーズ	白身魚 鶏肉 しらす 粉チーズ 牛乳	パセリ 人参 胡瓜 キャベツ えのき 玉葱 インゲン 生姜 大根 果物						
2	16	金			ご飯 酢鶏 中華コーンスープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 けんちん煮 もやし和え すまし汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 上白糖 ごま油 さつまい 小麦粉 きび砂糖	鶏肉 豚肉 牛乳 わかめ 豆腐	生姜 ビーマン 人参 玉葱 椎茸 クリームコーン缶 コーン ごぼう 大根 もやし 小松菜 果物						
3	17	土			豚丼 ささみのごまマヨ和え 味噌汁 果物	りんごケーキ 牛乳	ご飯 タンドリーチキン 彩りサラダ スープ 果物	精白米 きび砂糖 小麦粉 植物油 じゃが芋 マヨネーズ すりごま 上白糖	豚肉 鶏肉 牛乳 豆乳 ベーコン	玉葱 人参 蓮根 りんご レーズン ブロッコリー 黄パプリカ 果物						
4	18	日			ご飯 鶏のバーベキューソース コーンサラダ チャウダー 果物	味噌蒸しパン 牛乳	ご飯 魚フライ インゲンのごま和え 豚汁 果物	精白米 小麦粉 オリーブ油 上白糖 じゃが 芋 バター 黒糖 植物油 パン粉 すりごま	鶏肉 ベーコン 牛乳 豆乳 白身魚 豚肉	人参 胡瓜 コーン 玉葱 インゲン 大根 ごぼう 長葱 果物						
5	19	月			パン 南瓜グラタン トマトサラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 磯辺和え 味噌汁 果物	パン 植物油 小麦粉 バター オリーブ油 精白米 白ごま きび砂糖 わかめ	鶏肉 ツナ缶 チーズ 牛乳 厚揚げ 刻み海苔 油揚げ	南瓜 玉葱 マッシュルーム パセリ ミニトマト 人参 インゲン 白菜 小松菜 果物						
6	20	火			ご飯 鶏ごぼうの味噌炒め 二色煮 すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 チキンのトマト煮 ビーンズサラダ スープ 果物	精白米 ごま油 片栗粉 きび砂糖 小麦粉 植物油 オリーブ油 上白糖 じゃが芋	鶏肉 豆腐 ヨーグルト 大豆	ごぼう 玉葱 南瓜 人参 えのき ホールトマト にんにく 胡瓜 果物						
7	21	水			にんにく醤油焼きうどん 白菜のお浸し 根菜汁 果物	焼きごま団子 牛乳	ご飯 豚肉のオイスター炒め 春雨サラダ スープ 果物	うどん 精白米 片栗粉 あんこ 植物油 ごま油 上白糖 春雨 ごま油	豚肉 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 玉葱 にんにく 白菜 しめじ 大根 ごぼう 胡瓜 長葱 果物						
8	22	木	22日 冬 至	カ フ エ	ご飯 南瓜のそぼろあんかけ 大根サラダ すまし汁 果物	お楽しみおやつ 牛乳	ご飯 肉じゃが 煮浸し 味噌汁 果物	精白米 きび砂糖 マヨネーズ 片栗粉 じゃが芋 植物油	鶏肉 ツナ 牛乳 豚肉 油揚げ	玉葱 大根 胡瓜 椎茸 人参 小松菜 果物						
9	23	金			ご飯 チキン南蛮 青のりポテト 具だくさん汁 果物	きな粉マフィン 牛乳	ジャージャー麺 野菜とベーコン炒め 中華スープ 果物	精白米 植物油 小麦粉 片栗粉 上白糖 マヨネーズ あんこ じゃが芋 焼そば麺 ご ま油	鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉 ベーコン 油揚げ 青のり 卵 きな粉	玉葱 パセリ 人参 キャベツ コーン 長葱 干し椎茸 筍 にんにく 生姜 大根 ビーマン えのき						
10	24	土	24日 X i m a s		ご飯 鮭のクリーム煮 フレンチサラダ オニオンスープ 果物	ブレンスコーン 牛乳	ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	精白米 じゃが芋 小麦粉 バター 上白糖 オリーブ油 きび砂糖 植物油	鮭 鶏肉 豆乳 牛乳 ベーコン	人参 ブロッコリー キャベツ コーン 玉葱 白菜 南瓜 果物						
11	25	日	25日 X m a s		バターライス チキンのコーンフレーク揚げ 南瓜サラダ スープ 果物	ココアケーキ 牛乳	ご飯 豚肉の味噌バター焼き 煮物 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 マヨネーズ 上白糖 コーンフレーク きび砂糖 バター さつまい 片栗粉	鶏肉 ベーコン 粉チーズ 豆乳 生クリーム 牛乳 豚肉	パセリ 南瓜 玉葱 キャベツ 人参 エリン ギコーン インゲン 大根 果物						
12	26	月			ご飯 千草焼 ふかし芋 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ビビンバ丼 胡瓜ソテー スープ 果物	精白米 卵 上白糖 さつまい きび砂糖 パ ン バター グラニュー糖 植物油 ごま油	豚肉 油揚げ 牛乳 ベーコン	人参 干し椎茸 ほうれん草 白菜 もやし 胡瓜 コーン 長葱 椎茸 果物						
13	27	火			ほうとううどん 魚の塩焼き お浸し 果物	五平餅 牛乳	ご飯 フルコギ風 三色ナムル ワカメスープ 果物	うどん 植物油 精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 すりごま	鶏肉 鮭 牛乳 豚肉 わかめ	南瓜 椎茸 人参 長葱 小松菜 えのき もやし 玉葱 ニラ にんにく ほうれん草 コーン 果物						
14	28	水			ご飯 レモン風味のチキンステーキ 花野菜サラダ スープ 果物	のり塩ポテト 牛乳	ご飯 大根と豚肉の煮物 しらす和え 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 オリーブ油 植物油 じゃが 芋 片栗粉 バター 上白糖	鶏肉 ベーコン 青のり 牛乳 豚肉 しらす	にんにく パセリ ブロッコリー 人参 コー ン 玉葱 大根 小松菜 えのき 果物						
	29	木														
	30	金														
	31	土														

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目でわかりやすくする為の目安です。  
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

みなと子育て応援プラザP o k k e