

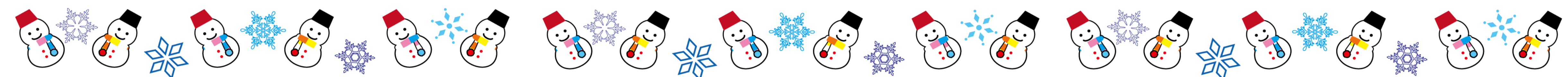


R6年

# 12月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	日 曜	日 本 の 祝 日	お い し い	食 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	日			ビビンバ 胡瓜ソテー スープ 果物	バナナマフィン 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 磯辺和え 味噌汁 果物	精白米 上白糖 植物油 ごま油 小麦粉 きび砂糖	豚肉 ベーコン 牛乳 豆乳 厚揚げ わかめ 刻み海苔	ほうれん草 人参 もやし 胡瓜 コーン えのき 長葱 椎茸 パナナ 玉葱 インゲン 白菜 果物			
2	16	月			パン ポテトミートグラタン 花野菜サラダ スープ ヨーグルト	肉みそおにぎり 果物	ご飯 魚のみりん焼き ごま和え かぶら汁 果物	パン じゃが芋 植物油 パン粉 上白糖 精白米 ごま油 いりごま きび砂糖 すりごま	豚肉 ピザチーズ ベーコン 白身魚 豆腐	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ にんにく ブロッコリー コーン 大根 ほうれん草 かぶ 果物			
3	17	火			ご飯 卵焼き ふかし芋 味噌汁 果物	プレーンスコーン 牛乳	ナポリタン チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 さつま芋 小麦粉 きび砂糖 じゃが芋	鶏肉 卵 豆乳 牛乳 ウィンナー	人参 椎茸 玉葱 ビーマン ブロッコリー コーン キャベツ 果物			
4	18	水			ご飯 鶏ごぼうの味噌炒め 二色煮 すまし汁 果物	きな粉トースト 牛乳	ご飯 豚肉のオイスター炒め 春雨サラダ スープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 片栗粉 パン グラニュー糖 バター 春雨	鶏肉 きな粉 牛乳 豚肉	ごぼう 玉葱 南瓜 人参 白菜 胡瓜 コーン 果物			
5	19	木		カ フ エ	ご飯 大根と豚肉の煮物 しらす和え 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 タンドリーチキン 彩りサラダ スープ 果物	精白米 植物油 じゃが芋 上白糖	豚肉 しらす 牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	大根 小松菜 人参 えのき 玉葱 ブロッコリー 黄パプリカ 果物			
6	20	金			ほうとううどん 魚の塩焼き お浸し 果物	五平餅 牛乳	ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	うどん 植物油 精白米 片栗粉 上白糖 すりごま 小麦粉	鶏肉 鮭 牛乳	南瓜 椎茸 人参 長葱 小松菜 えのき 玉葱 白菜 果物			
7	21	土	21日 寒 至		ご飯 南瓜のそぼろあんかけ おかか和え すまし汁 果物	味噌蒸しパン 牛乳	ご飯 青椒肉絲 ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 片栗粉 小麦粉 黒糖 上白糖 ごま油	鶏肉 牛乳 豆乳 豚肉 豆腐 おかか	南瓜 玉葱 人参 しめじ 白菜 えのき ビーマン 筍 ニラ 果物			
8	22	日			ご飯 酢鶏 中華コーンスープ 果物	クラッカーサンド 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 片栗粉 植物油 上白糖 ごま油 クラッカー ジャム きび砂糖 バター さつま芋	鶏肉 豆腐 牛乳 豚肉	生姜 ビーマン 人参 玉葱 椎茸 コーン クリームコーン缶 エリンギ インゲン 大根 果物			
9	23	月			豚丼 ささみのごまマヨ和え 味噌汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 パン粉焼き トマトサラダ スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 マヨネーズ さつま芋 小麦粉 上白糖 パン粉 オリーブ油	豚肉 鶏肉 牛乳 ツナ 粉チーズ	玉葱 人参 蓮根 パセリ ミニトマト キャベツ しめじ 果物			
10	24	火	24日 X m a s イ		ご飯 筑前煮 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鮭のクリーム煮 フレンチサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 上白糖 菓子 植物油 じゃが芋 小麦粉 バター オリーブ油	鶏肉 ヨーグルト 鮭 牛乳 ベーコン	人参 ごぼう 筍 インゲン 玉葱 キャベツ ブロッコリー コーン 果物			
11	25	水	25日 X m a s		バターライス ローストチキン 南瓜サラダ スープ 果物	ココアクリームカップケーキ 牛乳	ご飯 けんちん煮 もやし和え すまし汁 果物	精白米 バター 植物油 マヨネーズ 小麦粉 片栗粉 きび砂糖 上白糖 ジャム	鶏肉 ベーコン 粉チーズ 豆乳 牛乳 生クリーム 豆腐 豚肉 わかめ	パセリ 玉葱 生姜 南瓜 キャベツ 人参 ごぼう 大根 もやし 小松菜 果物			
12	26	木		カ フ エ	ご飯 魚の照り焼き 煮浸し どさんこ汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 のり塩唐揚げ 切干大根煮 すまし汁 果物	精白米 じゃが芋 バター 片栗粉 小麦粉 植物油 きび砂糖	鮭 油揚げ 豚肉 わかめ 牛乳 鶏肉 青のり	人参 大根 コーン にんにく 生姜 切干大根 干し椎茸 インゲン 筍 果物			
13	27	金			ご飯 ニラ玉 カリカリ胡瓜 スープ 果物	さつま芋のバター焼き 牛乳	きつねうどん 豚と野菜の煮物 果物	精白米 小麦粉 上白糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 バター グラニュー糖 うどん きび砂糖	卵 豚肉 牛乳 油揚げ	ニラ 干し椎茸 胡瓜 玉葱 人参 しめじ 大根 長葱 蓮根 ごぼう インゲン 果物			
14	28	土			ご飯 魚のトマトソース 鉄人サラダ スープ 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 肉豆腐 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 オリーブ油 上白糖 植物油 じゃが芋 きび砂糖 グラニュー糖 ジャム	白身魚 ひじき 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐	玉葱 ホールトマト にんにく 人参 コーン ほうれん草 長葱 椎茸			
29	日				パン レモン風味のチキンステーキ 茹でブロッコリー クリームシチュー ヨーグルト	バター醤油焼きおにぎり 果物	ご飯 鶏肉と青菜炒め さつま芋煮 味噌汁 果物	パン 小麦粉 オリーブ油 バター 植物油 さつま芋 きび砂糖	鶏肉 ウィンナー ベーコン 牛乳 ヨーグルト	にんにく パセリ ブロッコリー 人参 玉葱 小松菜 大根 えのき 果物			
30	月				ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 青のりポテト すまし汁 果物	ミルクくすもち せんべい	ご飯 回鍋肉 もやしとコーンと和え わかめスープ 果物	精白米 上白糖 バター じゃが芋 片栗粉 黒糖 ごま油	鮭 青のり 牛乳 きな粉 せんべい 豚肉 わかめ	人参 ビーマン キャベツ しめじ 玉葱 ほうれん草 生姜 にんにく もやし コーン えのき 果物			
31	火	大 晦 日			 ~ Pokke おやすみ ~ 								



※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