



令和1年度12月 こんだてひょう

担当 三島 (もんもん)

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
2 月	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(えのき、ねぎ) シュウマイ 切干し大根と里芋の旨煮	牛乳 りんご蒸しパン	554.1(474.5) 18.3(18.1) 14.8(13.1) 2.1(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) 豆腐チャンプルー さつま芋素揚げ	389.0(272.3) 10.5(7.3) 13.9(9.7) 0.5(0.3)
3 火	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(もやし、豆苗) 鮭のチーズ焼き ほうれん草の胡麻酢和え	ドリンクヨーグルト クラッカー ラムネ・ビスコ	631.0(570.9) 30.9(29.1) 18.9(17.5) 1.8(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) 肉じゃが・味噌バター風味 わかめのさっぱり和え	359.9(251.9) 11.6(8.1) 8.7(6.1) 1.4(1.0)
4 水	豆乳 ヨーグルト	マーボツナ丼 すまし汁(しめじ・三つ葉)	ドリンクヨーグルト こんぶおにぎり	603.6(511.5) 22.4(21.3) 13.9(12.3) 2.1(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) 親子煮 ベイクドかぼちゃ	425.5(297.8) 14.2(10.0) 10.2(7.1) 0.7(0.5)
5 木	豆乳 ヨーグルト	あんかけ焼きそば みそ汁(まいたけ、にら)	牛乳 コーンフレーク	567.2(509.3) 25.4(24.1) 18.1(16.2) 2.7(2.1)	ごはん(押麦・キヌア入り) 厚揚げのみぞれ煮 キャベツとツナのサラダ	315.1(220.6) 10.8(7.6) 7.6(5.3) 1.0(0.7)
6 金	豆乳 ヨーグルト	ゆかりごはん 肉団子と春雨のスープ ジャーマンポテト	牛乳 ジャムサンドパン	625.1(506.9) 18.3(17.6) 18.1(15.3) 2.4(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) 魚のピザ焼き フレンチサラダ	334.3(240.7) 16.3(12.5) 8.1(5.9) 0.5(0.4)
7 土	豆乳 ヨーグルト	きつねうどん	牛乳 煎餅 クッキー ウェハース			
9 月	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(切干・たまねぎ) 魚の塩焼き もやしのサラダ	牛乳 クロワッサン	516.8(455.5) 23.8(23.2) 12.3(11.6) 2.0(1.6)	ごはん(胚芽押麦・キヌア) 野菜炒め 里芋ツナマヨコーン醤油和え	353.1(247.2) 8.4(5.9) 11.7(8.2) 0.5(0.4)
10 火	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(ふ・ほうれん草) 家常豆腐 白菜の昆布和え	ドリンクヨーグルト 黒糖わらび餅	514.7(449.3) 18.9(18.8) 12.7(11.5) 1.4(1.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) タンドリーチキン じゃが芋とセロリの金平	322.1(225.5) 14.7(10.3) 5.3(3.7) 0.9(0.6)
11 水	豆乳 ヨーグルト	ロールパン カリフラワーのクリームスープ チリコンカン	ドリンクヨーグルト バナナケーキ	616.8(514.9) 21.9(20.8) 23.2(18.7) 2.4(1.9)	ごはん(押麦・キヌア入り) ひじきつくね 切干大根のサラダ	376.1(263.3) 12.0(8.4) 10.5(7.3) 1.0(0.7)
12 木	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(大根・葉) 鶏肉のみそ焼き コロコロサラダ	牛乳 ビスケット せんべい・ふがし	671.5(569.3) 22.3(21.2) 24.3(20.3) 1.8(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) 豆腐のカレーあん かぼちゃのチーズ焼き	335.5(234.9) 11.2(7.8) 7.4(5.2) 1.2(0.8)
13 金	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(えのき・コーン) ぶりと大根の煮物 チンゲン菜のあえ物	牛乳 コーンフレーク	630.4(555.5) 26.8(25.8) 21.3(19.2) 2.2(1.8)	ミートソーススパゲティー ブロッコリーの和風サラダ	429.3(300.5) 16.3(11.4) 12.6(8.8) 2.5(1.8)
14 土	豆乳 ヨーグルト	豚肉の味噌丼	牛乳 ラムネ・きらず揚げ ビスコ			

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
16 月	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(えのき、ねぎ) シュウマイ 切干し大根と里芋の旨煮	牛乳 ココア蒸しパン	625.6(521.7) 20.3(19.3) 19.2(15.9) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) 豆腐チャンプルー さつま芋素揚げ	391.0(273.7) 10.5(7.3) 13.9(9.7) 0.5(0.3)
17 火	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(もやし、豆苗) 鮭のチーズ焼き ほうれん草の胡麻酢和え	お誕生日会 メニュー	631.0(570.9) 30.9(29.1) 18.9(17.5) 1.8(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) 肉じゃが・味噌バター風味 わかめのさっぱり和え	359.9(251.9) 11.6(8.1) 8.7(6.1) 1.4(1.0)
18 水	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(しめじ、みつば) 凍り豆腐とひき肉の煮物 ブロッコリーのおかか和え	ドリンクヨーグルト こんぶおにぎり	591.3(502.9) 23.9(22.4) 11.2(10.4) 2.1(1.7)	親子丼 ベイクドかぼちゃ	425.5(297.8) 14.2(10.0) 10.2(7.1) 0.7(0.5)
19 木	豆乳 ヨーグルト	あんかけ焼きそば みそ汁(まいたけ、にら)	牛乳 パウンドケーキ	547.6(485.5) 21.0(20.5) 20.1(17.0) 2.3(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) 厚揚げのみぞれ煮 キャベツとツナのサラダ	315.1(220.6) 10.8(7.6) 7.6(5.3) 1.0(0.7)
20 金	豆乳 ヨーグルト	クリスマス&冬至メニュー	牛乳 ビスケット せんべい・ふがし	669.0(571.2) 29.7(26.6) 27.0(21.6) 3.2(2.5)	中華丼 ヨーグルト和え	338(237) 10.1(7.1) 5.8(4) 1(0.7)
21 土	豆乳 ヨーグルト	きつねうどん 	牛乳 煎餅 クッキー ウェハース			
23 月	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(切干・たまねぎ) 魚の塩焼き もやしのサラダ	牛乳 クロワッサン	516.8(455.5) 23.8(23.2) 12.3(11.6) 2.0(1.6)	ごはん(胚芽押麦・キヌア) 野菜炒め 里芋ツナマヨコーン醤油和え	347.5(243.2) 8.2(5.7) 11.7(8.2) 0.5(0.4)
24 火	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(ふ・ほうれん草) 家常豆腐 白菜の昆布和え	ドリンクヨーグルト 黒糖わらび餅	514.7(449.3) 18.9(18.8) 12.7(11.5) 1.4(1.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) タンドリーチキン じゃが芋とセロリの金平	322.1(225.5) 14.7(10.3) 5.3(3.7) 0.9(0.6)
25 水	豆乳 ヨーグルト	ロールパン カリフラワーのクリームスープ チリコンカン	牛乳 シュトーレン	604.5(507.6) 22.7(21.2) 25.2(20.4) 2.6(2.0)	ごはん(押麦・キヌア入り) ひじきつくね 切干大根のサラダ	376.1(263.3) 12.0(8.4) 10.5(7.3) 1.0(0.7)
26 木	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(大根・葉) 鶏肉のみそ焼き コロコロサラダ	牛乳 ラスク	645.9(539.5) 22.1(20.9) 24.4(19.9) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) 豆腐のカレーあん かぼちゃのチーズ焼き	335.5(234.9) 11.2(7.8) 7.4(5.2) 1.2(0.8)
27 金	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(えのき・レタス) ぶりの唐揚げおろしソース チンゲン菜のあえ物	牛乳 ビスケット ラムネ 甘辛せんべい	596.0(515.9) 21.6(21.6) 21.4(18.7) 1.7(1.4)	ミートソーススパゲティー ブロッコリーの和風サラダ	429.3(300.5) 16.3(11.4) 12.6(8.8) 2.5(1.8)
28 土	豆乳 ヨーグルト	豚肉の味噌丼	牛乳 ラムネ・きらず揚げ ビスコ			

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※17日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米・キヌア」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。