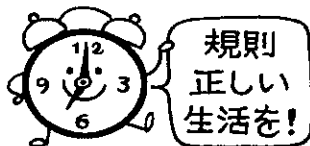


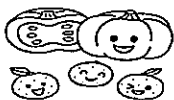
日時	昼食	材料の種類と体内での働き			エネルギー Kcal
		きいろ[エネルギーのもとになる]	あか[体をつくる]	みどり[体の調子をととのえる]	
12/2 月	ごはん ★ 魚の梅焼き ★ 里芋のそぼろ煮 ★ プロッコリーの和え物 みそ汁 牛乳	こめ さとう さといも かたくりこ	あじ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	うめぼし にんじん たまねぎ ぶろっこりー はくさい かいわれ	403 Kcal
12/3 火	★ すき焼き丼 ★ もやし酢の物の みそ汁 みかん 牛乳	こめ あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにく とうふ ういんなー ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゃべつ だいこん ほうれんそう しいたけ みかん	405 Kcal
12/4 水	ごはん ★ 魚の野菜あんかけ ★ キャベツのごま和え みそ汁 りんご 牛乳	こめ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら ごま ぶ	さば わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ びーまん しょうが ぶろっこりー きゃべつ ーん きゅうり だいこん にんじん りんご	411 Kcal
12/5 木	納豆ごはん ★ 豚肉のみそ炒め ★ プロッコリーと水菜のマヨ和え ★ ぬつぱ辻 牛乳	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら たまごなしまよねーず さといも こんにゃく	なつとう ぶたにく ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん もやし しょうが たまねぎ きゃべつ れんこん びーまん ぶろっこりー みずな だいこん ほししいたけ はくさい	447 Kcal
12/6 金	炊き込みごはん ★ 肉じゃが ★ わかめのツナ和え ★ かに汁 牛乳	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく わかめ つなみずに かに ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たまねぎ いんげん もやし きゃべつ だいこん ねぎ	422 Kcal
12/9 月	ごはん ★ 厚揚げと野菜の甘辛炒め 焼きポテト ★ 春雨の酢の物 にら玉スープ 牛乳	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ びーまん あかびーまん にんじん きゅうり にら	407 Kcal
12/10 火	★ きなこもち わかめごはん ★ 魚のおろしあんかけ ポイルプロッコリー 豚汁 みかん ジョア	こめ もち こむぎこ あぶら さとう かたくりこ さといも	たきこみわかめ きなこ あかうお ぶたにく とうふ じょあ	だいこん ぶろっこりー にんじん ごぼう ねぎ みかん	442 Kcal
12/11 水	マーボ丼 ★ 野菜ごまサラダ ポテトスープ りんご 牛乳	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	とうふ ぶたにく とりればーみずに だいずみーと ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが きゃべつ ぶろっこりー きゅうり えのきたけ りんご	422 Kcal
12/12 木	ごはん ★ ミラノ風子キンカツ ★ パンネアラピアータ風 ポイルプロッコリー 野菜スープ 牛乳	こめ ばんこ あぶら べんねまかに じゃがいも	とりにく こなちーず ぎゅうにゅう	ばせり たまねぎ にんじん しめじ とまとみずに ぶろっこりー きゃべつ ーん	454 Kcal
12/13 金	人参ごはん ★ 魚の塩麴焼き ★ ほうれん草の和え物 ★ ごぼうの甘辛 みそ汁 牛乳	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	はまち ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きゃべつ ーん ごぼう かぶ たまねぎ はくさい ねぎ	415 Kcal
12/16 月	えびピラフ ★ フライドチキン りんごサラダ ★ 里人參 ポイルプロッコリー ミネストローネ デザート	こめ あぶら こむぎこ がりーくまーがりん かたくりこ げんまいふれーく まかに たまごなしまよねーず でざーと	むきえび とりにく たまご ういんなー	たまねぎ にんじん ーん えだまめ ぶろっこりー きゃべつ きゅうり りんご かぶ はくさい とまとみずに ばせり	445 Kcal

※材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



12月21日：冬至（とうじ）

1年でいちばん昼が短い日です。  
日本では、この日にゆず湯に入り、冬至がゆ（小豆かゆ）やかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。かぼちゃはビタミンAやCが豊富で栄養価の高い食品です。





日時	昼食	材料の種類と体内での働き			午後のおやつ
		まいる(エネルギーのもとになる)	あか(体をつくる)	みどり(体の調子をととのえる)	
12/2 月	ごはん ★ 魚の梅焼き ★ 里芋のそぼろ煮 ★ フロッキーの和え物 みそ汁 牛乳	こめ さとう さといも かたくりこ	あじ とりこ あつあげ ぎゅうにゅう	うめぼし にんじん たまねぎ ぶろっこりー はくさい かいわれ	バナナクリームサンド
12/3 火	★ すき焼き丼 ★ もやし酢の物の みそ汁 みかん 牛乳	こめ あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにく とろふ ういんな ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゃべつ だいこん ほうれんそう しじみ みかん	コーンマヨトースト
12/4 水	ごはん ★ 魚の野菜あんかけ ★ キャベツのごま和え みそ汁 りんご 牛乳	こめ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら ごま ぶ	さば わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ びーまん しょうが ぶろっこりー きゃべつ ーん ぎゅうり だいこん にんじん りんご	じゃこおにぎり いりこ
12/5 木	★ 納豆ごはん ★ 豚肉のみそ炒め ★ フロッキーと水菜のマヨ和え ★ 納豆汁	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら たまごなしまよねーず さといも こんにゃく	なっとう ぶたにく ちくわ とろふ ぎゅうにゅう	にんじん もやし しょうが たまねぎ きゃべつ れんこん びーまん ぶろっこりー みずな だいこん ほししいだけ はくさい	フルーツゼリー ウエハース
12/6 金	★ 炊き込みごはん ★ 肉じゃが ★ わかめのツナ和え ★ かに汁 牛乳	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく わかめ つなみず かに ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たまねぎ いんげん もやし きゃべつ だいこん ねぎ	コーンフレークおこし
12/7 土	★ スパゲティ ポロネーゼ ★ さつまいもサラダ ココロスープ バナナ 牛乳	すばけてい みーとそーず たまごなしまよねーず あぶら さつまいも	ぶたにく ういんな ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく とまとみずに きゃべつ きゅうり ーん だいこん かぶ ばせり ばなな	クラッカー 野菜ジュース
12/9 月	ごはん ★ 厚揚げと野菜の甘辛炒め 焼きポテト ★ 春雨の酢の物 にら玉スープ 牛乳	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ びーまん あかびーまん にんじん きゅうり にら	りんごトースト
12/10 火	★ きなこもち わかめごはん ★ 魚のおろしあんかけ ポイルフロッキー 豚汁 みかん ショア	こめ もち こむぎこ あぶら さとう かたくりこ さといも	たきこみわかめ きなこ あかうお ぶたにく とろふ じよあ	だいこん ぶろっこりー にんじん ごぼう ねぎ みかん	クラッカーサンド
12/11 水	★ マーボ丼 ★ 野菜ごまサラダ ポテトスープ りんご 牛乳	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	とろふ ぶたにく とればーみず だいずみーと ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいだけ しょうが きゃべつ ぶろっこりー きゅうり えのきだけ りんご	揚げパン
12/12 木	★ ミラノ風チキンカツ ★ パンネアラビアータ風 ポイルフロッキー 野菜スープ 牛乳	こめ ばんこ あぶら べんねまかに じゃがいも	とりにく こなちーず ぎゅうにゅう	ばせり たまねぎ にんじん しめじ とまとみずに ぶろっこりー きゃべつ ーん	駄ラスク
12/13 金	★ 人参ごはん ★ 魚の塩焼き ほうれん草の和え物 ごぼうの甘辛 みそ汁 牛乳	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	はまち ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きゃべつ ーん ごぼう かぶ たまねぎ はくさい ねぎ	卵サンド
12/14 土	★ ゆかりごはん ★ 肉団子と野菜のスープ煮 ビーフソテー オレンジ 牛乳	こめ さつまいも びーぶん あぶら	にくだんこ(ぶたにく とりにく) ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう きゃべつ あかびーまん おれんじ	ゼリー クラッカー
12/16 月	★ えびピラフ ★ フライドチキン りんごサラダ ★ 聖にんじん ポイルフロッキー ミネストローネ デザート	こめ あぶら こむぎこ がーりくまーがりん かたくりこ げんまいふれーく まかに たまごなしまよねーず でぎーと	むきえび とりにく たまご ういんな	たまねぎ にんじん ーん えだまめ ぶろっこりー きゃべつ きゅうり りんご かぶ はくさい とまとみずに ばせり	ジャムサンド
12/17 火	★ ごはん ★ 肉豆腐 ★ 小松菜の和え物 ★ さつまいもの甘辛炒め みそ汁 豆乳	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ さつまいも	とろふ ぶたにく とろふ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ごまつな きゃべつ れんこん だいこん はくさい にら	マドレーヌ
12/18 水	★ ごはん ★ 五目炒り卵 ★ いわしの竜田揚げ ★ 大根の酢の物 みそ汁 牛乳	こめ さとう あぶら	ぎゅうにく たまご いわし ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ ちんげんさい あかびーまん だいこん にんじん きゅうり ほうれんそう きゃべつ しじみ とろふ	梅干おなかおにぎり いりこ
12/19 木	★ ごはん ★ 魚の焼き南蛮漬け ★ 和風スパゲティ みそ汁 バナナ 牛乳	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら すばけてい さとう じゃがいも	あかうお ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん びーまん しめじ にんにく はくさい ほうれんそう ばなな ばなな	みかんヨーグルトゼリー
12/20 金	★ かぼちゃ カレーライス ★ コールスローサラダ みかん 牛乳	こめ じゃがいも かれーる さとう あぶら	ぶたにく ろーずはむ ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん きゃべつ きゅうり ぶろっこりー みかん	さつまいも蒸しパン
12/21 土	★ ごはん ★ 鶏肉の照り焼き ★ かぼちゃサラダ みそ汁 オレンジ 牛乳	こめ さとう あぶら たまごなしまよねーず	とりにく つなみず ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん きゅうり れもん だいこん しじみ ほうれんそう きゃべつ おれんじ	クラッカー ショア
12/23 月	★ 青菜ごはん ★ ポトフ ★ 豆腐ナゲット ★ りんご 牛乳	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら	とりにく とろふ とりみんち ぎゅうにゅう	ごまつな たまねぎ にんじん はくさい しめじ ぶろっこりー しょうが ばせり りんご	チーズトースト
12/24 火	★ とんこつラーメン ★ かぼちゃのバター焼き ★ 切干大根のナムル 牛乳	らーめん とんこつらーめんすーぶ さとう ばたー ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゃべつ きくらげ ねぎ かぼちゃ もやし きりほしだいこん ほうれんそう	ツナおにぎり いりこ
12/25 水	★ ごはん ★ 厚揚げと豚肉のみそ煮 ★ 焼きししゃも ★ キャベツの梅和え すまし汁 牛乳	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ぶ	あつあげ ぶたにく ししゃも わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しじみ ごまつな きゃべつ もやし うめぼし だいこん はくさい	ココアプリン
12/26 木	★ ごはん ★ 魚のオーロラソース焼き ★ 白菜のお浸し ★ 粉吹き芋 もずくのみそ汁 牛乳	こめ こむぎこ あぶら たまごなしまよねーず じゃがいも	さけ あおのり とろふ もずく ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ねぎ ねぎ	フルーツサンド
12/27 金	★ いなり混ぜごはん ★ 鶏肉と里芋の煮物 ★ ほうれん草の和え物 ★ 年越しうどん汁 牛乳	こめ ごま さとう さといも うどん	あぶらあげ とりにく あつあげ なると ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ いんげん ほうれんそう きゃべつ だいこん はくさい	ほうしパン
12/28 土	★ ハヤシライス ★ ツナサラダ みかん 牛乳	こめ じゃがいも はやしる あぶら さとう	ぎゅうにく つなみず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう とまとみずに ぶろっこりー きゃべつ ーん みかん	豆乳プリン クラッカー

# 12月のこんだて

今月のめあて **からだをあたためるしよくざいをしよう**

かいけ心正こども園

★ かみかみマーク

日時	昼食	材料の種類と体内での働き			午前おやつ	午後のおやつ
		きらい(エネルギーのもとになる)	あか(体をつくる)	みどり(体の調子をととのえる)		
12/2 月	ごはん ★ 魚の梅焼き ★ 里芋のそぼろ煮 ★ ブロッコリーの和え物 みそ汁	こめ さとう さといも かたくりこ	あかうお とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	うめほし にんじん たまねぎ ぶろっこりー はくさい かいわれ	菓子 牛乳	バナナジャムサンド
12/3 火	★ すき焼き丼 ★ もやし酢の物の ★ みそ汁 みかん	こめ あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにく とうふ ういんなー ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゃべつ だいこん ほうれんそう しいたけ みかん	菓子 牛乳	コーンマヨトースト
12/4 水	ごはん ★ 魚の野菜あんかけ ★ キャベツのごま和え ★ みそ汁 りんご	こめ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら ごま ぶ	かれい わかめ かたくりこ あぶら ぎゅうにゅう	たまねぎ ひーまん しょうが ぶろっこりー きゃべつ ーん きゅうり だいこん にんじん りんご	菓子 牛乳	じゃこおにぎり いりこ
12/5 木	納豆ごはん ★ 豚肉のみそ炒め ★ ブロッコリーと水菜のマヨ和え ★ ぬっぺ汁 牛乳	こめ かたくりこ さとう こまあぶら たまごなしまよねーず さといも こんにゃく	なっとう ぶたにく ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん もやし しょうが たまねぎ きゃべつ れんこん ひーまん ぶろっこりー みずな だいこん ほししいたけ はくさい	菓子 牛乳	フルーツゼリー ウエハース
12/6 金	炊き込みごはん ★ 肉じゃが ★ わかめのツナ和え みそ汁	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら こまあぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく わかめ つなみず とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たまねぎ いんげん もやし きゃべつ だいこん ねぎ	菓子 牛乳	豆乳ケーキ
12/7 土	★ スパゲティ ポロネーゼ ★ さつまいもサラダ ココロスープ バナナ	ずばけてい みーとそーず たまごなしまよねーず あぶら さつまいも	ぶたにく ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく とまとみずに きゃべつ きゅうり ーん だいこん かぶ ばせり ばなな	菓子 牛乳	クラッカー 野菜ジュース
12/9 月	ごはん ★ 厚揚げと野菜の甘辛炒め 焼きポテト ★ 春雨の酢の物 にら玉スープ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ ひーまん あかひーまん にんじん きゅうり にら	菓子 牛乳	りんごトースト
12/10 火	わかめごはん ★ 魚のおろしあんかけ ポイルブロッコリー ★ 豚汁 みかん	こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ さといも	たきこみわかめ あかうお ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	だいこん ぶろっこりー にんじん ごぼう ねぎ みかん	菓子 牛乳	クラッカーサンド
12/11 水	★ マーボ丼 ★ 野菜ごまサラダ ポテトスープ りんご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	とうふ ぶたにく とりばーみずに だいすみーと ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが きゃべつ ぶろっこりー きゅうり えのきだけ りんご	菓子 牛乳	揚げパン
12/12 木	ごはん ★ ミラノ風子キンカツ バンネアラビアータ風 ポイルブロッコリー ★ 野菜スープ	こめ ばんこ あぶら べんねまからに じゃがいも	とりにく さとう ぎゅうにゅう	ばせり たまねぎ にんじん しめじ とまとみずに ぶろっこりー きゃべつ ーん	菓子 牛乳	駄ラスク
12/13 金	人参ごはん ★ 魚の塩麹焼き ★ ほうれん草の和え物 ★ かぼちゃの甘辛 みそ汁	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	かれい ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きゃべつ ーん かぼちゃ かぶ たまねぎ はくさい ねぎ	菓子 牛乳	卵サンド
12/14 土	ゆかりごはん ★ 肉団子と野菜のスープ煮 ★ ビーフソテー オレンジ	こめ さつまいも ひーぶん あぶら	にくだんご(ぶたにく とりにく) ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう きゃべつ あかひーまん おれんじ	菓子 牛乳	ゼリー クラッカー
12/16 月	ピラフ ★ フライドチキン ★ りんごサラダ ★ 聖にんじん ポイルブロッコリー ミネストローネ デザート	こめ あぶら こむぎこ がーりっくまーがりん かたくりこ げんまいぶれーく まかに たまごなしまよねーず せーと	とりにく たまご ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ーん えだまめ ぶろっこりー きゃべつ きゅうり りんご かぶ はくさい とまとみずに ばせり	菓子 牛乳	ジャムサンド
12/17 火	ごはん ★ 肉豆腐 ★ 小松菜の和え物 ★ さつまいもの甘辛炒め みそ汁	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ さつまいも	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな きゃべつ れんこん だいこん はくさい ーん	菓子 牛乳	米粉ケーキ
12/18 水	ごはん ★ 五目炒り卵 ★ 鮭の竜田揚げ ★ 大根の酢の物 みそ汁	こめ さとう あぶら	ぎゅうにく たまご さけ ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ ちんげんさい あかひーまん だいこん にんじん きゅうり ほうれんそう きゃべつ しいたけ とうみょう	菓子 牛乳	梅干おにかおにぎり いりこ
12/19 木	ごはん ★ 魚の焼き南蛮漬 ★ 和風スパゲティ みそ汁 バナナ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ずばけてい さとう じゃがいも	あかうお ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん ひーまん しめじ にんにく はくさい ほうれんそう ばなな ばなな	菓子 牛乳	みかんヨーグルトゼリー
12/20 金	★ かぼちゃ カレーライス ★ コールスローサラダ みかん	こめ じゃがいも かれーー さとう あぶら	ぶたにく ーずはむ ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん きゃべつ きゅうり ぶろっこりー みかん	菓子 牛乳	さつまいも蒸しパン
12/21 土	ごはん ★ 鶏肉の照り焼き ★ かぼちゃサラダ みそ汁 オレンジ 牛乳	こめ さとう あぶら たまごなしまよねーず	とりにく つなみずに ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん きゅうり れもん だいこん しいたけ ほうれんそう きゃべつ おれんじ	菓子 牛乳	クラッカー 野菜ジュース
12/23 月	青菜ごはん ★ ポトフ ★ 豆腐ナゲット りんご	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら	とりにく とうふ とりみんち ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん はくさい しめじ ぶろっこりー しょうが ばせり りんご	菓子 牛乳	チーズトースト
12/24 火	★ とんこつラーメン ★ かぼちゃのバター焼き ★ 切干大根のナムル	らーめん とんこつらーめんずーぶ さとう ばたー ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゃべつ きくらげ ねぎ かぼちゃ もやし きりほしだいこん ほうれんそう	菓子 牛乳	ツナおにぎり いりこ
12/25 水	ごはん ★ 厚揚げと豚肉のみそ煮 ★ 焼き鮭 ★ キャベツの梅和え ずまし汁	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ぶ	あつあげ ぶたにく さけ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな きゃべつ もやし うめほし だいこん はくさい	菓子 牛乳	豆乳ココアプリン
12/26 木	ごはん ★ 魚のオーロラソース焼き ★ 白菜のお浸し 粉吹き芋 もすくのみそ汁	こめ こむぎこ あぶら たまごなしまよねーず じゃがいも	さけ あおのり とうふ もすく ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ねぎ ねぎ	菓子 牛乳	ジャムフルーツサンド
12/27 金	いなり混ぜごはん ★ 鶏肉と里芋の煮物 ★ ほうれん草の和え物 ★ 年越しうどん汁	こめ ごま さとう さといも うどん	あぶらあげ とりにく あつあげ なると ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ いんげん ほうれんそう きゃべつ だいこん はくさい	菓子 牛乳	ほうろパン
12/28 土	★ ハヤシライス ★ ツナサラダ みかん	こめ じゃがいも はやしるー あぶら さとう	ぎゅうにく つなみずに ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう とまとみずに ぶろっこりー きゃべつ ーん みかん	菓子 牛乳	豆乳プリン クラッカー

材料の都合により献立が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。