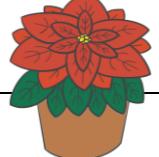
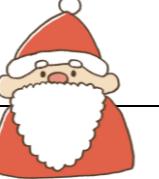


# 12月 こんだてひょう

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 鶏肉のステーキソース ほうれん草のお浸し ごぼうの味噌汁 フルーツ(りんご) 	ご飯 たらのカレー揚げ れんこんのマリネ 大根のすまし汁 フルーツ(バナナ) 	ご飯 野菜炒め さつまいものサラダ 麩の味噌汁	きつねうどん ほうれん草の白和え フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮込み ブロッコリーのツナ和え キャベツのスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の酢の物 もやしの中華スープ
間	牛乳 ポップコーン(コンソメ)	牛乳 ココアマカロニ	牛乳 お菓子	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 りんごケーキ	牛乳 お菓子
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ビビンバ丼 ひじきとごぼうのサラダ 春雨の中華スープ フルーツ(みかん)	ご飯 赤魚の煮付 じゃがコーン 茄子の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き もやしとピーマンの胡麻酢和え カリフラワーのスープ	カレーライス キャベツとパプリカのサラダ フルーツ(りんご)	栄養ラーメン 里芋とれんこんの炒り煮 フルーツ(バナナ) 	ご飯 豆腐の五目焼き ほうれん草ともやしのナムル 白菜のすまし汁
間	お茶 豚汁	牛乳 ホットケーキ みかんぐみさん アメリカンドッグ作り	牛乳 お菓子	牛乳 セサミクッキー	お茶 ひじきのおにぎり	牛乳 お菓子
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 鶏肉のマヨパン粉焼き 小松菜の煮びたし 玉ねぎの味噌汁 フルーツ(りんご)	パン ハンバーグ ポテトフライ マカロニのスープ フルーツ(オレンジ) 	混ぜ込み鮭チャーハン かぼちゃサラダ 豆腐の中華スープ フルーツ(みかん)	ご飯 豚肉の香味炒め ブロッコリーのおかか和え 花麩のすまし汁	ちゃんぽん麺 根菜のみそマヨ和え フルーツ(バナナ) りんごぐみさん メロンパン風トースト作り	そぼろ丼 じゃが芋の煮物 わかめの味噌汁
間	牛乳 あんこパイ	お茶 ふりかけおにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 メロンパン風トースト	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 お菓子
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 豆腐とひじきのつくね ほうれん草のソテー <sup>1</sup> 大根の味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 鯖の胡麻みそ焼き 花野菜サラダ 玉ねぎのすまし汁	ご飯 豚じやが 春雨の酢の物 チンゲン菜の中華スープ フルーツ(オレンジ)	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ 添え野菜(ブロッコリー・人参) マカロニのスープ フルーツ(みかん缶)	鶏南蛮うどん 高野の煮物 フルーツ(バナナ)	ツナとひじきの混ぜご飯 豆腐サラダ 麩の味噌汁 
間	牛乳 麩のラスク	牛乳 野菜蒸しパン	牛乳 お菓子	牛乳 ツリーパイ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子



(1~2歳児) (3~5歳児)

- 完了期は刻んで提供しております。
- 乳児・幼児摂取量は、12月分の平均摂取量を示しています。
- 栄養価は3時のおやつも含まれています。
- 仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。

マヨネーズ、お菓子、加工品は卵不使用のものを使用しております。

	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	499kcal	464kcal	531kcal	511 kcal
タンパク質	18.6g	19.5g	21.1 g	21.5g
脂質	17.8g	12.5g	17.5g	14g
カルシウム	255mg	214mg	229mg	231mg
鉄	1.4 g	2.3 mg	1.7 g	2.2 g
レチノール	172 µg	189 µg	184 µg	189 g
食塩相当量	2.0 g	1.5 g	2.3 g	1.4 g