



12がつこんだてひょう

R3. 11. 26 りきごうようちえん

にち	ようび	午前中おやつ	こんだてめい	おやつ	kcal 以上児/未満児	あか ち・にく・ほねになる	きいろ ねつ、ちからになる	みどり からだのちようしをとのえる
1	すい	ビスケット ぎゅうにゅう	さかなのオランダあげ こんさいミネストローネ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	270/548	ホキ ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも さといも ビスケット せんべい あられ	にんじん たまねぎ ビーマン だいこん れんこん トマト グリーンピース
2	もく	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	カレーうどん カリカリサラダ	フルーツヨーグルト	276/495	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ うどん あぶら カレールウ かたくりこ マヨネーズ さとう ビスケット	たまねぎ にんじん ごぼう きりほしだいこん きゅうり バナナ もも りんご
3	きん	ポーロ ぎゅうにゅう	ちゅうかどん ハンサンヌー マミー	ウィンナーパン ぎゅうにゅう	244/556	ぶたにく マミー ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら りよくとうほるさめ どうもろこし ミックスこ ポーロ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ きゅうり ほししいたけ
4	ど	コーンフレーク ぎゅうにゅう	ちくせんめし みそしる コロック フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	324/458	とりにく わかめ みそ もめんとうふ コロック ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく みりん あぶら コーンフレーク ウエハース ビスケット あられ	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが みかん もも りんご こまつな みかん
5	にち							
6	げつ	(もちつき) アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	ちゅんこ汁 フルーツ	レズンおしパン ぎゅうにゅう	369/440	にくだんご みそ	こめ もち さつまいも ミックスこ ビスケット	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが ほうれんそう みかん レズン
7	か	ポーロ ぎゅうにゅう	すきに きんとん いりこ	まんじゅう ぎゅうにゅう	258/544	ぎゅうにुक あつあげ いりこ あんこ ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう さつまいも さといも かたくりこ ミックスこ ポーロ	ねぎ にんじん りんご
8	すい	ウエハース ぎゅうにゅう	サバのみそに (花組：ホキのみそに) かぼちゃのあまに のっぺいじる ぎゅうにゅう	しろくま	278/508	サバ ほき とりにく あぶらあげ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも かたくりこ こんにやく ウエハース とけないアイス	しょうが かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん ねぎ みかん もも りんご ハインアップル
9	もく	フルーツ(バナナ) ぎゅうにゅう	マーボーとうふ はるさめサラダ	やきいも ぎゅうにゅう	281/518	もめんとうふ ぶたミンチ みそ ぎょくにソーセージ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう みりん かたくりこ りよくとうほるさめ どうもろこし マヨネーズ ごま さつまいも	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり バナナ
10	きん	ビスケット ぎゅうにゅう	いもち とりにくのからあげ ミニトマト	いそべもち ぎゅうにゅう	281/554	ぎゅうにुक とりにく のり ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく かたくりこ こむぎこ みりん もち さとう ビスケット	ねぎ ごぼう えのきたけ ほししいたけ しょうが ミニトマト
11	ど	コーンフレーク ぎゅうにゅう	パン パンクインスープ メンチカツ サラダ	おかし ぎゅうにゅう	393/439	メンチカツ スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	パン あぶら バター こむぎこ マヨネーズ ウエハース ビスケット あられ コーンフレーク	かぼちゃ たまねぎ キャベツ マッシュルーム
12	にち							
13	げつ	ヨーグルト	こおりとうふのたまごどじ さつまいもサラダ いりこ ぎゅうにゅう	ジャムサンド ぎゅうにゅう	294/565	ヨーグルト こおりとうふ ぶたにく いりこ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう みりん さつまいも マヨネーズ パン ジャム	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり レズン いりこ
14	か	ビスケット ぎゅうにゅう	ほうとう おかがあえ	ミルクすもち	223/446	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう	こめ ひらめん さといも さとう かたくりこ ビスケット	かぼちゃ にんじん ほくさい ねぎ ほししいたけ えのきたけ ほうれんそう
15	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	あげさかなのあまからに フルーツ ぶたじる	いもけんぴ ぎゅうにゅう	244/514	トロカレイ ぶたにく もめんとうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ みりん さとう さつまいも あぶら ポーロ	りんご だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ
16	もく	(誕生会) アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	タッカンマリ 3しょくナムル デザート	ホットク ぎゅうにゅう	213/511	とりにく あんこ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも さとう ごまあぶら ごま こむぎこ しらたまこ ビスケット ラ・フランスゼリー	にんにく しょうが ねぎ えのきたけ いら もやし きゅうり にんじん
17	きん	ウエハース ぎゅうにゅう	チンジャオロース ながいものかふうあえ ぎゅうにゅう	にくまん	229/518	ぎゅうにुक ちくわ しらすほし きゅうにゅう にくだんご	こめ じゃがいも あぶら みりん ながいも どうもろこし さとう ごまあぶら きょうりきこ こむぎこ ウエハース	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり
18	ど	コーンフレーク ぎゅうにゅう	スタミナ丼 ツナマヨサラダ ぎゅうにゅう	おかし	485/538	ぶたにく ぎゅうにुक シーチキン ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら みりん さとう どうもろこし マヨネーズ クラッカー ビスケット あられ コーンフレーク	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり バナナ しょうが ねぎ
19	にち							
20	げつ	ゼリー	やさしいカレー ハンバーグ ポテト サンタさんのおくりもの(チョコムース)	きんとん ぎゅうにゅう	334/555	ぶたにく スキムミルク ハンバーグ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ポテト さつまいも さとう ゼリー チョコムース	たまねぎ にんじん トマト りんご
21	か	(終業式) アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	サバのたつたあげ (花組：ホキのたつたあげ) つぼんじる フルーツ	ちぎりパン ぎゅうにゅう	237/548	サバ ホキ ちくわ もめんとうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう みりん かたくりこ さといも こむぎこ しらたまこ バター ジャム こんにやく ビスケット	しょうが みかん だいこん にんじん ごぼう ねぎ
22	すい	コーンフレーク ぎゅうにゅう	けんちゃんに ひじきのゴママヨあえ	パンフキン むしパン ぎゅうにゅう	260/530	もめんとうふ ぶたにく とりさきみ ひじき ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう みりん どうもろこし ごま マヨネーズ ミックスこ かたくりこ ビスケット コーンフレーク	だいこん にんじん きゅうり かぼちゃ ごぼう
23	もく	ウエハース ぎゅうにゅう	ホイコーロー あんにとんとうふ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	255/552	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう みりん かたくりこ あんにとんとうふ ウエハース せんべい ビスケット あられ	キャベツ たまねぎ にんじん もも みかん レズン ハインアップル
24	きん	ポーロ ぎゅうにゅう	ビーフシチュー エビフライ フルーツ	ココアロール ぎゅうにゅう	276/557	ぎゅうにुक エビフライ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ ミックスこ ポーロ	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース もも
25	ど	ビスケット ぎゅうにゅう	パン ミルクチャウダー ナゲット フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	399/443	ウィンナー スキムミルク チキンナゲット ぎゅうにゅう	パン じゃがいも バター こむぎこ クラッカー ビスケット あられ	たまねぎ にんじん オレンジ
26	にち							
27	げつ	ウエハース ぎゅうにゅう	さかなのあげおろしに さつまいものあまに ごまあえ いりこ	いきなりだんご ぎゅうにゅう	223/517	トロカレイ スキムミルク あぶらあげ いりこ あんこ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも ごま しょうしんこ ウエハース	だいこん ねぎ ほうれんそう もやし
28	か	ポーロ ぎゅうにゅう	みそラーメン フルーツポンチ	きなこもち ぎゅうにゅう	262/534	ぶたにく みそ うすらたまご きなこ わかめ	こめ もち ちゅうかめん あぶら どうもろこし ごまあぶら ゼリー サイダー ポーロ	もやし キャベツ ねぎ にんじん もも りんご みかん
29	すい							
30	もく							
31	きん	(大晦日)						

※ 上記以外の調味料で使用しているもの
 …す うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ わふうだし しお・こしょう つゆめいじん ウスターソース ケチャップ カレーこ コンソメ とりがらスープもと ドライイースト
 ベーキングパウダー ココア
 ※ エネルギー表記は、以上児：昼食のみ、未満児：昼食+おやつ(午前中含む) です
 ※ 献立の内容は、やむを得ず変更する場合があります。ご了承ください。

