

12月



幼児食こんだて

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

作成者) 栄養士 野原正子

平成26年

★ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。★

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			
			赤	黄	緑				赤	黄	緑	
1月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ マッシュポテト すまし汁 柿	クラッカー きなこクッキー ミルク	豚肉 ベーコン 卵 わかめ	米 麦 じゃが芋 鮎	赤ピーマン 玉ネギ 人参 ブロッコリー もやし えのきだけ ネギ 柿	15月	もずくどんぶり パンPKンサラダ みそ汁 みかん	クラッカー かみかみ 揚げせんべい ミルク	もずく 豚ひき肉 卵 油揚げ	米 麦 じゃが芋	青ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ 大根 ネギ みかん	
2火	あわごはん 魚の天ぷら ひじきの五目煮 りんご かりかりきゅうり そうめん汁	チーズ もずく入り ヒラヤーチー ミルク	白身魚 ひじき ちくわ 大豆	米 麦 あわ	人参 コンニャク ニラ 赤ピーマン パセリ きゅうり ネギ りんご	16火	麦ごはん 納豆みそ 豚の角煮風 パクチョイ炒め もずくスープ 洋梨	せんべい ヨーグルト風味 ケーキパン 野菜ミックスジュース	豚肉 カマボコ ひきわり納豆 絹ごし豆腐	米 麦	サラダ菜 パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ みずな ねぎ 洋梨	
3水	麦ごはん チキン照り焼き コンニャクのソテー 煮豆 みそ汁 みかん	バナナ スイートポテト ミルク	鶏肉 焼き豚 油揚げ わかめ	米 麦	コンニャク 人参 コーン缶 小松菜 大根 ネギ みかん	17水	麦ごはん レバーフライ こんにゃくのソテー トマト みそ汁 りんご	バナナ シナモントースト ミルク	豚レバー 焼き豚 豆腐 わかめ	米 麦	トマト こんにゃく 人参 コーン缶 小松菜 えのきだけ ネギ りんご	
4木	麦ごはん 肉みそ豆腐 パクチョイ炒め ヨーグルトサラダ 春雨スープ	せんべい レモンラスク ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 カマボコ わかめ	米 麦	玉ネギ パクチョイ 人参 しめじ 玉ネギ たけのこ キャベツ バナナ	18木	ロールパン ポテトグラタン ほうれん草炒め 白菜スープ ヨーグルトサラダ	クッキー みそおにぎり ミルク	鶏肉 チーズ ベーコン Pヨーグルト	ロールパン じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム ほうれん草 白菜 ピーマン バナナ	
5金	麦ごはん 鮭のもみじ焼き 昆布イリチー みそ汁 ほうれん草おひたし 洋梨	りんご ホットケーキ ミルク	鮭 三枚肉 昆布 絹ごし豆腐 わかめ	米 麦	かんぴょう 人参 コンニャク ほうれん草 なめこ ネギ 洋梨	19金	お弁当会			りんご 菓子パン ミルク	パン	
6土	沖縄そば チーズ 三杯酢 みかん	ウェハース タンナファクルー りんご ミルク	カマボコ 昆布 わかめ チーズ しらす干し	沖縄そば	山東菜 きゅうり みかん	20土	生活発表会					
8月	麦ごはん 肉じゃが ひじきのフレンチあえ みそ汁 みかん	クラッカー ココア蒸しパン ミルク	牛肉 ひじき ハム 卵 油揚げ	米 麦 じゃが芋	玉ネギ 人参 コンニャク GP しめじ さやいんげん きゅうり 白菜	22月	トウジンジュージュー さばのみそ煮 かぼちゃの煮物 みそ汁 みかん	クラッカー ココアの蒸しパン ミルク	ひじき 三枚肉 さば 油揚げ	米 麦 じゃが芋	玉ネギ 赤ピーマン ニラ かぼちゃ しめじ ネギ 大根 みかん	
9火	三色ごはん くずきりの甘酢あえ みそ汁 洋梨	チーズ 芋天ぷら ミルク	鶏ひき肉 卵 ハム わかめ	米 麦 くずきり 鮎	ほうれん草 きゅうり 大根 洋梨	24水	キーマカレー きゅうりの甘酢 チーズ えのき茸スープ バナナ	チーズ 果汁入りくずもち ミルク	鶏ひき肉 しらす干し チーズ わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ネギ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 えのきだけ バナナ	
10水	カツカレー コーンサラダ わかめスープ りんご	せんべい ジャム スティックパン 固形ヨーグルト	豚肉 ハム わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ネギ GP ピーマン コーン缶 キャベツ きゅうり りんご	25木	☆☆ クリスマスランチ ☆☆☆ ケチャップライス ローストチキン ほうれん草ソテー コーンスープ お星さまのポテト ミニゼリー	せんべい パースデーケーキ (クリスマスバージョン) ミルク	鶏肉 ハム 卵 ツナ缶	米 麦 じゃが芋	玉ねぎ 人参 枝豆 ほうれん草 コーン缶 人参 いちご 洋梨	
11木	麦ごはん 魚のコーン風味焼き きんぴらごぼう あおさ汁 白菜のおひたし 柿	バナナ ゴマクッキー ミルク	白身魚 ちくわ ツナ缶 あおさ 豆腐	米 麦	ごぼう 人参 コンニャク クリームコーン缶 ニラ 白菜 しめじ 柿	26金	あわごはん 麻婆豆腐 トマトサラダ 春雨スープ りんご	クッキー きなこトースト ミルク	豆腐 豚ひき肉 わかめ	米 麦 あわ 春雨	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ レタス きゅうり りんご	
12金	スパゲティミートソース 大豆サラダ レタスのスープ バナナ	りんご しらすおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 卵	スパゲティ	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン きゅうり レタス	27土	お弁当 (厨房掃除の後)					
13土	親子どんぶり スティックきゅうり ゆし豆腐 枝豆 みかん	ウェーハース はちやぐみ りんご ミルク	鶏肉 卵 ゆし豆腐	米 麦	しいたけ 人参 玉ねぎ きゅうり ネギ 枝豆 みかん		<p>★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。</p> <p>★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。</p>					