



♥ はあとほいくえん 12がつこんだてひょう



| 日 | 曜日 | 主食 | おかず | 赤の食べ物(血や肉になる) | 黄の食べ物(熱や力になる) | 緑の材料(調子を整える) | 未満児おやつ | 3時のおやつ |
|----|----|---------|-------------------------------------|--------------------------------|--|---|------------------|-------------------------|
| 1 | 木 | ナポリタン | ポテトサラダ 白菜スープ | 牛乳 ウィンナー ツナ | ビスケット 卵 ガティ じゃが芋 米 こま | たまねぎ にんじん ビーマン コーン きゅうり 白菜 しめじ 塩昆布 | 牛乳 スティックビスケット | お茶 塩つべおにぎり |
| 2 | 金 | ごはん | 鶏肉のねぎ塩焼き 大根サラダ すまし汁 | 牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 | 米 ごま油 こま パイ皮 さつま芋 砂糖 バター | オレンジ レモン 根深ねぎ 大根 にんじん きゅうり トマト 小松菜 えのき | 牛乳 オレンジ | 牛乳 さつま芋パイ |
| 3 | 土 | 肉うどん | シーチキンサラダ みかん | 牛肉 ツナ | お菓子 うどん | こねぎ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ トマト 黄ピーマン みかん | お茶 大豆スナック | お茶 紫芋チップス きな粉せんべい |
| 5 | 月 | ごはん | さばの照り焼き キャベツのごま和え わかめとしめじのみそ汁 | 牛乳 チーズ さば ツナ 油揚げ みそ | 米 砂糖 ごま 油 アイト 餅汁 | キャベツ にんじん もやし わかめ こねぎ しめじ | 牛乳 キャンディーチーズ | 牛乳 ポテトフライ |
| 6 | 火 | ハヤシライス | かみかみサラダ フルーツポンチ | ヨーグルト 牛肉 牛乳 卵 | いちごツナ 砂糖 米 油 ごま油 ビスケット | たまねぎ しめじ マヨネーズ水煮 ごぼう きゅうり にんじん ももパウチ みかんパウチ りんごパウチ バイン缶 | お茶 いちごヨーグルト | 牛乳 卵サンドクラッカー |
| 7 | 水 | 豚バラごぼう丼 | ほうれん草の白和え 春雨スープ | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 ヘルプクリーム | ビスケット 米 砂糖 ごま 春雨 バター 油 ヘルプクリーム | たまねぎ しょうが ごぼう ほうれん草 にんじん きくらげ 白菜 根深ねぎ パナナ | 牛乳 ビスケット | 牛乳 クレープ |
| 8 | 木 | ごはん | 白身魚の黄金焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 | 牛乳 ヘルプ ツナ | ジャパソ 米 薄力粉 青じそトッピング 砂糖 マヨネーズ 黒ごま | ブロッコリー キャベツ トマト にんじん 大根 たまねぎ | 牛乳 スティックパン | 牛乳 ごまクッキー |
| 9 | 金 | ごはん | ささみの磯部揚げ けんちょう 豆腐のみそ汁 | 牛乳 ささ身 豆腐 油揚げ 鶏肉 豆腐 豆腐 みそ | お菓子 米 薄力粉 油 砂糖 | あおりの にんじん 大根 えのき たまねぎ | 牛乳 ビスコ | 牛乳 アメリカンアップルパイ |
| 10 | 土 | ちゃんぽん | 餃子 ももパウチ | 豚肉 | お菓子 中華麺 油 ごま油 餃子の皮 | もやし キャベツ にんじん きくらげ コーン しょうが 白菜 にら ももパウチ | お茶 おむすびせんべい | お茶 きらきら星せんべい 白い風船 |
| 12 | 月 | ごはん | 鮭の塩こうじ焼き ひじきの煮物 けんちん汁 | 牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 卵 たこ かつお節 | 米 塩こうじ 枝豆 ごま油 砂糖 薄力粉 | パナナ ほしひじき にんじん ごぼう 大根 | 牛乳 パナナ | 牛乳 たこやき |
| 13 | 火 | ごはん | 肉じゃが うの花 ほうれん草のみそ汁 | 牛乳 豚肉 厚揚げ おから 油揚げ 豆腐 みそ 卵 | コープルク 米 じゃが芋 砂糖 枝豆 ごま油 薄力粉 バター フルベリツナ | たまねぎ にんじん さやいんげん 乾しいたけ わかめ こねぎ ほうれん草 | 牛乳 コーンフレーク | 牛乳 フルベリマフィン |
| 14 | 水 | すきやき丼 | ブロッコリーのおかか和え すまし汁 | 牛乳 牛肉 厚揚げ かつお節 豆腐 しらす チーズ | 米 砂糖 食パン | 白菜 にんじん しいたけ ブロッコリー コーン しめじ わかめ こねぎ | お茶 フルーチェ | 牛乳 じゃこチズトト |
| 15 | 木 | ごはん | いわしのみぞれ煮 納豆和え さつま汁 | 牛乳 いわし 納豆 豆腐 みそ 豆乳 卵 | お菓子 米 片栗粉 砂糖 さつま芋 ヘルプクリーム | ほうれん草 にんじん もやし ごぼう 大根 こねぎ りんごパウチ | 牛乳 おせんべい | 牛乳 豆乳とりごの蒸しパン |
| 16 | 金 | ロールパン | クリームシチュー ブロッコリーサラダ りんごパウチ | 牛乳 鶏肉 ツナ 鮭 | ビスケット 卵 ヘルプ ツナ 薄力粉 バター ごま 米 | にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン りんごパウチ | 牛乳 ビスケット | お茶 菜めしおにぎり |
| 19 | 月 | ごはん | 揚げ煮魚 ツナの酢の物 ぶた汁 | 牛乳 チーズ ヘルプ ツナ 豚肉 厚揚げ みそ 卵 | 米 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 マヨネーズ | きゅうり にんじん もやし 大根 ごぼう こねぎ | 牛乳 キャンディーチーズ | 牛乳 スイートポテトサンド |
| 20 | 火 | カレーピラフ | 豚肉とキャベツのみそ炒め 筑前煮 すまし汁 | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 豆腐 | 米 ごま油 砂糖 ごま 里芋 油 | みかんパウチ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ 納さや ほうれん草 こねぎ | 牛乳 みかんパウチ | お茶 ココアプリン |
| 21 | 水 | やきとり丼 | フライドチキン かぼちゃサラダ ポトフ | 牛乳 鶏肉 ウィンナー ヨーグルト 卵 ヘルプクリーム | ビスケット 米 マヨネーズ 油 薄力粉 片栗粉 砂糖 | たまねぎ マヨネーズ水煮 にんじん コーン かぼちゃ きゅうり キャベツ いちご | 牛乳 スティックパン | お誕生日会 |
| 22 | 木 | ごはん | なめたけ和え 白菜のみそ汁 | 牛乳 鶏肉 みそ | ジャパソ 米 砂糖 | 根深ねぎ たまねぎ ほうれん草 オクラ なめたけ 白菜 しめじ 大根 こねぎ | 牛乳 スティックビスケット | 牛乳 ココアサンド |
| 23 | 金 | ごはん | 牛肉のカラフル炒め 人参サラダ きのこスープ | 牛乳 牛肉 みそ ツナ ヘルプクリーム | コープルク 米 ごま油 砂糖 ごま パイ皮 青じそトッピング | ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン しいたけ えのき まいたけ いちご | 牛乳 コーンフレーク | 牛乳 ミルフィーユ |
| 24 | 土 | 和風スパゲティ | コーンスープ ゼリー | ツナ ウィンナー | お菓子 卵 ガティ ゼリー | にんじん たまねぎ しめじ コーン | お茶 メープルスナック | お茶 星たべよ ぼたぼた焼き |
| 26 | 月 | ごはん | 鮭のトマトソテー スパゲティサラダ 野菜スープ | 牛乳 鮭 卵 ヨーグルト | お菓子 米 バター 砂糖 卵 ガティ ヘルプクリーム | たまねぎ トマト缶 きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー りんご | 牛乳 ビスコ | 牛乳 りんごケーキ |

12月17日は、発表会のため給食はありません、お菓子袋になります。

*都合によりメニューを変更する場合があります。