

令和4年 12月

こんだてよていひょう

日	曜日	午前のおやつ (乳児)	副 食(乳幼児)	3時のおやつ (乳幼児)	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子をととのえるもの
1	木	牛乳	筑前煮 しゅうまい 味噌汁 グレープフルーツ	カルピス バームクーヘン	牛乳 鶏肉 さつま揚げ しゅうまい 厚揚げ カルピス	精白米 じゃが芋	人参 いんげん こんにやく わかめ グレープフルーツ 長ねぎ
2	金	ぶどう ジュース	ポトフ きゅうりとウインナーのごま酢和え わかめご飯 ナゲット パイン缶	牛乳 オートミールクッキー	豚肉 ウインナー ナゲット 牛乳 卵	精白米 じゃが芋 小麦粉 バター オートミール ごま	ぶどうジュース キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ もやし きゅうり パイン缶
3	土	野菜 ジュース	クリームシチュー 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ
5	月	ピルクル	おでん風煮 コールスローサラダ 味噌汁 みかん	牛乳 たこ焼き	ピルクル 牛乳 なたと 竹輪 はんぺん さつま揚げ 油揚げ	精白米 たこ焼き	大根 人参 キャベツ たら コーン缶 きゅうり もやし みかん
6	火	牛乳	ツナ入り和風スパゲティ チップサラダ 野菜ジュース パナナ	豆乳 チョコクリームサンド	牛乳 シーチキン 豆乳 サラミソーセージ	スパゲティ 食パン	玉ねぎ 人参 えのきだけ レタス きゅうり パナナ 野菜ジュース
7	水	いちご オレ	皮なしキッシュ アップルサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	ぶどうジュース パナナ	いちごオレ 卵 ハム チーズ 生クリーム 油揚げ	精白米	ブロッコリー りんご わかめ キャベツ レーズン 小松菜 キウイフルーツ パナナ ぶどうジュース 人参
8	木	アップル ジュース	高野豆腐の卵とじ ウインナー かまぼこスープ 桃缶	牛乳 カステラ	牛乳 高野豆腐 ウインナー 卵 かまぼこ	精白米	アップルジュース いんげん しめじ 人参 長ねぎ 桃缶 わかめ
9	金	牛乳	里芋と挽肉のカレー カニ風味サラダ 福神漬け クロレラアップル オレンジ	のむヨーグルト ダブル白ごまカップケーキ	牛乳 豚挽肉 カニかまぼこ 牛挽肉 卵 クロレラアップル のむヨーグルト	精白米 里芋 バター ごま ホットケーキミックス	長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 福神漬け オレンジ
10	土	生活発表会 (パン 麦茶 みかん)				パン	みかん
12	月	豆乳	八宝菜 かぼちゃの煮付け 味噌汁 パイン缶	牛乳 チーズ蒸しパン	豆乳 豚肉 竹輪 牛乳 チーズ	精白米 蒸しパンミックス	白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 ピーマン かぼちゃ わかめ キャベツ パイン缶
13	火	牛乳	チャーシュー入り醤油ラーメン クロレラ わかめときゅうりの酢の物 グレープフルーツ	麦茶 チャーハン	牛乳 焼豚 なたと クロレラ しらす干し	中華麺 精白米	ほうれん草 コーン缶 わかめ グレープフルーツ きゅうり
14	水	(食育) 野菜ジュース	煮魚 五目ナムル 白菜と春雨のスープ オレンジ	牛乳 ピザ	かじき鮓 ささみ 春雨 牛乳 チーズ ハム シーチキン ウインナー	精白米 食パン	野菜ジュース ほうれん草 人参 きゅうり もやし 白菜 エリンギ 小松菜 オレンジ ピーマン コーン缶 玉ねぎ
15	木	(おもちゃつき) 牛乳	わかめご飯 (未) 豚汁 みかん (以) 豚汁雑煮	プリン	牛乳 豚肉 豆腐 プリン	精白米 じゃが芋 餅	大根 人参 こんにやく みかん
16	金	のむ ヨーグルト	和風ミートローフ 味噌汁 パナナ 白菜のコールスローサラダ	ヤクルト だんご (ハーベスト)	のむヨーグルト 豚挽肉 卵 竹輪 豆腐 ヤクルト	精白米 パン粉 だんご	玉ねぎ れんこん わかめ 人参 白菜 ほうれん草 コーン缶 パナナ
17	土	野菜 ジュース	ポークカレー 麦茶 パナナ	クロレラアップル せんべい	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ
19	月	オレンジ ジュース	鮭フライ(タルタルソース) キャベツスープ 大根と水菜のマヨ和え キウイフルーツ	牛乳 レーズンとくるみのケーキ	鮭 カニかまぼこ なたと 牛乳 卵	精白米 小麦粉 バター	オレンジジュース キャベツ 大根 人参 もやし きくらげ キウイフルーツ レーズン くるみ
20	火	牛乳	五目うどん きゅうりとかぶの塩もみ クロレラアップル グレープフルーツ	いちごオレ クロワッサン	牛乳 豚肉 油揚げ なたと クロレラアップル いちごオレ	うどん パン	長ねぎ 人参 エリンギ かぶ グレープフルーツ きゅうり
21	水	野菜 ジュース	すき焼き風煮 ブロッコリーのしらす和え 味噌汁 みかん	フルーチェ	牛乳 豚肉 厚揚げ なたと しらす干し 油揚げ	精白米	野菜ジュース 人参 白菜 エリンギ 長ねぎ わかめ ブロッコリー 白滝 大根 みかん
22	木	(クリスマス会) ピルクル	ピラフ コーンフ레이크チキン 卵スープ 青菜のクリームチーズ和え いちご	ジョア ロールケーキ(x'mas)	ピルクル 鶏肉 シーチキン カニかまぼこ ハム 卵 クリームチーズ ジョア	精白米 ロールケーキ ごま	ミックスベジタブル わかめ コーン缶 ほうれん草 人参 もやし いちご
23	金	牛乳	かぼちゃのほうとう風 ほうれん草のごま和え しらす入り納豆 ミニポテト オレンジ	りんご ウエハース	牛乳 油揚げ しらす干し 納豆	精白米 小麦粉 じゃが芋	かぼちゃ 大根 長ねぎ ほうれん草 人参 オレンジ りんご
24	土	野菜 ジュース	ハヤシライス 麦茶 パナナ	クロレラ ハーベスト	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ
26	月	のむ ヨーグルト	クリームシチュー グリーンサラダ クロレラ 桃缶	牛乳 ふかし芋	のむヨーグルト ハム 豚肉 クロレラ 牛乳	精白米 じゃが芋 さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス 桃缶 キャベツ きゅうり
27	火	牛乳	焼きうどん キャベツのごま和え 野菜ジュース パナナ	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 豚肉 なたと かまぼこ	うどん 精白米 ごま	白菜 長ねぎ 人参 パナナ 野菜ジュース キャベツ
28	水	豆乳	ポークビーンズ きゅうりのツナ和え わかめご飯 アンパンマンポテト みかん	牛乳 コーンフ레이크	豆乳 豚肉 ベーコン 牛乳 シーチキン	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 水煮大豆 みかん きゅうり