











こんだて表(幼児後期食)

12月

1食あたりの栄養量	
エネルギー	335 kcal
蛋白質	11.3 g
脂質	7.6 g

月	火	水	木	金	土
12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7
昼 米飯 120g 甘酢あんかけ 鶏団子スープ(春雨)(完) ☆ゆかり和え	米飯 120g ☆シチュー(カワラー) ☆ハムエッグ◇付 盛り合せサラダ(キャベツ) <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; margin-top: 5px;"> (夕食) ☆ひりょうず(完) ☆ハタチ煮(さつまいも) ☆和えもの(菜の花) </div>	米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす) 	米飯 120g ☆煮付盛合(若鶏・なす) けん菜スープ ☆サラダ(カワラー) <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; margin-top: 5px;"> (朝食) 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根) </div>	米飯 120g ☆おでん かきたま汁(卵・ワケギ) ☆ごま和え(スナップエンドウ) 	米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆焼きうどん すまし汁(蒲鉾・板麩)
12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14
昼 米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) マヨネーズかけ(トマト) 味噌汁(若鶏・冷里芋) 	米飯 120g ☆中華丼 ☆絆五絲(大皿) すまし汁(ウズマキ麩・カマボコ) <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; margin-top: 5px;"> (夕食) ☆鶏肉の塩焼き ☆オクラの和え物 ☆煮つけ(南瓜・挽肉) </div>	米飯 120g ☆煮魚(白身魚・玉葱) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ) 	米飯 120g ☆鶏肉のトマト煮 野菜スープ ☆サラダ(おから) <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; margin-top: 5px;"> (朝食) 味噌汁(白菜・ちくわ) ☆炒り煮(焼き豆腐) ☆かつお和え(水菜) </div>	米飯 120g ☆焼き魚(白身)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ) ☆サラダ(卵)	米飯 60g ☆フライ(生さけ)◇付 中華きしめん ☆かつお和え(白菜)
12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21
昼 米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・豆腐) サラダ(胡瓜)	☆散らしずし ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆ドレッシングかけ(かぼ) <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; margin-top: 5px;"> (夕食) ☆野菜あんかけ(豆腐) ☆炒り煮(小松菜) ☆塩もみ(かぶ) </div>	米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(白菜・かぼ) ☆炒り煮(南瓜・挽肉)	米飯 120g ☆モチカク◇付 冬野菜のミストローネ ☆ツナ和え <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; margin-top: 5px;"> (朝食) 味噌汁(玉葱・南瓜) 盛り合わせ(白福・鮭) ☆炒り煮(白菜・厚揚げ) </div>	米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・油揚げ) サラダ(レタス)	米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 にゅうめん ☆味噌マヨネーズ和え 
12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
昼 米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・厚揚げ) 茶碗蒸し 	米飯 120g ☆豆腐炒め すまし汁(魚) ☆中華風サラダ(小鉢) <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; margin-top: 5px;"> (夕食) ☆ムニエル(生さけ) ☆炒り煮(なす) ☆白和え(白菜・人参) </div>	米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁 ☆サラダ(カリ・キュウリ) 	米飯 120g ☆華風焼き 吸物(お花とうふ) ☆ごま和え(ほうれん) <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; margin-top: 5px;"> (朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) 干もの(ししやも) ☆炒り煮(ピーマン・人参) </div>	米飯 120g ☆quick酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) ホタージュスープ 	米飯 60g ☆ミートローフ◇付 ☆肉うどん ☆サラダ(パプリカ)
12/30	12/31				
昼 