

# 12月 予定献立

**＜ 食育目標 ＞**  
**マナーを守り楽しい食事**

(予定献立は都合により変更になる事もあります。)

(#はりす・うさぎ組午前おやつ、\*はプラスメニューです。)

| 12月1日 (木)  | 12月2日 (金)  | 12月3日 (土)  |
|--|--|--|
| #フルーツ<br>肉豆腐<br>キャベツとパインの<br>サラダ<br>フルーツ<br>*ごはん           | #牛乳・お菓子<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>焼き豚サラダ<br>ポパイスープ<br>フルーツ<br>*ごはん  | #ヤクルト<br>コーンクリームフライ<br>ポテトサラダ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん      |
| 牛乳<br>カップケーキ   | 牛乳<br>ミニドック  |  |
| エネルギー 357 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂質 16.4 g<br>食塩相当量 1.6 g | エネルギー 381 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 19.8 g<br>食塩相当量 2.0 g | エネルギー 178 kcal<br>たんぱく質 4.8 g<br>脂質 3.8 g<br>食塩相当量 0.1 g |

| 12月5日 (月)   | 12月6日 (火)   | 12月7日 (水)   | 12月8日 (木)  | 12月9日 (金)  | 12月10日 (土)   |
|---|---|---|--|--|--|
| #牛乳・お菓子<br>サツマイモと豚肉の<br>甘酢あん<br>ミックスサラダ<br>白菜のスープ<br>フルーツ<br>*ごはん | #フルーツ<br>肉じゃが<br>中華風サラダ<br>ヤクルト<br>*ごはん                         | #野菜スティック<br>たぬぎ丼<br>ほうれん草の<br>庄内麩和え<br>白菜と油揚げのみそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん     | #フルーツ<br>キャベツのみそスープ煮<br>牛肉の磯炒め<br>フルーツ<br>*ごはん             | #牛乳・お菓子<br>魚の竜田揚げ<br>ごま和え<br>納豆汁<br>フルーツ<br>*ごはん               | #ヤクルト<br>挽肉コロック<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん         |
| 桃缶ヨーグルトかけ   | 牛乳<br>あべかわマカロニ  | 牛乳<br>スイートポテト   | 牛乳<br>ツナサンド  | 麦茶<br>きなこだんご   |  |
| エネルギー 358 kcal<br>たんぱく質 9.4 g<br>脂質 14.8 g<br>食塩相当量 1.5 g         | エネルギー 320 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 8.1 g<br>食塩相当量 1.3 g       | エネルギー 340 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂質 13.2 g<br>食塩相当量 1.6 g            | エネルギー 379 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 20.3 g<br>食塩相当量 2.0 g | エネルギー 386 kcal<br>たんぱく質 14.2 g<br>脂質 17.7 g<br>食塩相当量 1.2 g     | エネルギー 213 kcal<br>たんぱく質 6.6 g<br>脂質 3.8 g<br>食塩相当量 0.1 g |
| 12月12日 (月)  | 12月13日 (火)  | 12月14日 (水)  | 12月15日 (木)   | 12月16日 (金)   | 12月17日 (土)   |
| #野菜スティック<br>麻婆豆腐<br>ちりめんサラダ<br>若布スープ<br>ヤクルト<br>*ごはん              | #フルーツ<br>魚の黄金焼き<br>三色ナムル<br>かぶと油揚げのみそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん          | #牛乳・お菓子<br>カレーライス(エビ)<br>ハムマリネ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん                  | #野菜スティック<br>豚肉と豆腐の煮物<br>ツナサラダ<br>フルーツ<br>*ごはん              | #牛乳・お菓子<br>サンマのかば焼き<br>おひたし<br>白菜とうす揚げの<br>みそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん | クリスマス<br>お楽しみ会   |
| 牛乳<br>ロールケーキ  | 牛乳<br>カリカリトースト  | フルーツヨーグルト   | 牛乳<br>せんべい   | 牛乳<br>ジャムサンド   |  |
| エネルギー 350 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩相当量 2.0 g        | エネルギー 346 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂質 15.5 g<br>食塩相当量 1.5 g      | エネルギー 353 kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂質 12.3 g<br>食塩相当量 1.6 g            | エネルギー 355 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 18.6 g<br>食塩相当量 1.3 g | エネルギー 353 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂質 18.9 g<br>食塩相当量 1.5 g     | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩相当量 g                 |
| 12月19日 (月)  | 12月20日 (火)  | 12月21日 (水)  | 12月22日 (木)   | 12月23日 (金)   | 12月24日 (土)   |
| #牛乳・お菓子<br>ごぼうハンバーグ<br>えのきとツナの<br>おろし和え<br>のっぺい汁<br>ヤクルト<br>*ごはん  | #野菜スティック<br>すき焼き風煮<br>ひじきドレッシング<br>サラダ<br>小女子佃煮<br>フルーツ<br>*ごはん | #フルーツ<br>【ごはん<br>いりません】<br>チキンライス<br>★魚のピカタ<br>菜の花和え<br>野菜スープ<br>フルーツ | #牛乳・お菓子<br>魚フライ<br>かぼちゃのごま和え<br>きのこのみそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん    | #野菜スティック<br>【ごはん<br>いりません】<br>年越し肉うどん<br>ごま酢和え<br>フルーツ         | #ヤクルト<br>かぼちゃコロック<br>スパゲティーサラダ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん     |
| 麦茶<br>パウンドケーキ   | 牛乳<br>揚げサツマイモ   | 牛乳<br>クッキー  | 牛乳<br>蒸しカステラ   | フルーツポンチ  |  |
| エネルギー 378 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂質 18.0 g<br>食塩相当量 2.0 g        | エネルギー 366 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 14.7 g<br>食塩相当量 1.8 g      | エネルギー 575 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂質 15.1 g<br>食塩相当量 3.0 g            | エネルギー 393 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂質 16.6 g<br>食塩相当量 1.5 g | エネルギー 631 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂質 7.0 g<br>食塩相当量 4.0 g      | エネルギー 218 kcal<br>たんぱく質 6.6 g<br>脂質 3.8 g<br>食塩相当量 0.1 g |
| 12月26日 (月)  | 12月27日 (火)  | 12月28日 (水)  |  |  |  |
| #フルーツ<br>豆腐の五目煮<br>シルバーサラダ<br>フルーツ<br>*ごはん                        | #野菜スティック<br>八宝菜<br>サツマイモサラダ<br>大根とうす揚げの<br>みそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん  | #牛乳・お菓子<br>かぼちゃのクリーム煮<br>大根サラダ<br>鮭ふりかけ<br>フルーツ<br>*ごはん               |  |  |  |
| 牛乳<br>ピザトースト  | 牛乳<br>ホットケーキ  | ヨーグルト   |  |  |  |
| エネルギー 361 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 16.9 g<br>食塩相当量 2.0 g        | エネルギー 366 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂質 14.6 g<br>食塩相当量 1.6 g      | エネルギー 391 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 10.6 g<br>食塩相当量 2.0 g            |  |  |  |