

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 肉豆腐 キャベツとパインの サラダ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 鮭のちゃんちゃん焼き 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 カップケーキ	牛乳 ミニドック	
エネルギー 357 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 3.8 g 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 サツマイモと豚肉の 甘酢あん ミックスサラダ 白菜のスープ フルーツ *ごはん	#フルーツ 肉じゃが 中華風サラダ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック たぬぎ丼 ほうれん草の 庄内麩和え 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚の竜田揚げ ごま和え 納豆汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロック マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
桃缶ヨーグルトかけ	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 スイートポテト	牛乳 ツナサンド	麦茶 きなこだんご	
エネルギー 358 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 320 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 340 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 3.8 g 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 麻婆豆腐 ちりめんサラダ 若布スープ ヤクルト *ごはん	#フルーツ 魚の黄金焼き 三色ナムル かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス(エビ) ハムマリネ 牛乳 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 豚肉と豆腐の煮物 ツナサラダ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サンマのかば焼き おひたし 白菜とうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	クリスマス お楽しみ会
牛乳 ロールケーキ	牛乳 カリカリトースト	フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 ジャムサンド	
エネルギー 350 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 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 ごぼうハンバーグ えのきとツナの おろし和え のっぺい汁 ヤクルト *ごはん	#野菜スティック すき焼き風煮 ひじきドレッシング サラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん	#フルーツ 【ごはん いりません】 チキンライス ★魚のピカタ 菜の花和え 野菜スープ フルーツ	#牛乳・お菓子 魚フライ かぼちゃのごま和え きのこのみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 【ごはん いりません】 年越し肉うどん ごま酢和え フルーツ	#ヤクルト かぼちゃコロック スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
麦茶 パウンドケーキ	牛乳 揚げサツマイモ	牛乳 クッキー	牛乳 蒸しカステラ	フルーツポンチ	
エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 7.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 3.8 g 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 豆腐の五目煮 シルバーサラダ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 八宝菜 サツマイモサラダ 大根とうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 かぼちゃのクリーム煮 大根サラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん			
牛乳 ピザトースト	牛乳 ホットケーキ	ヨーグルト			
エネルギー 361 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.0 g			