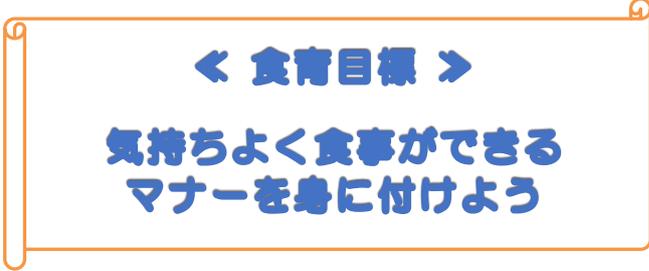


12月 予定献立



12月1日(金)		12月2日(土)	
#野菜スティック		#ヤクルト	
肉じゃが		コーンクリームフライ	
ゴボウサラダ		ポテトサラダ	
チーズ納豆		牛乳	
フルーツ		フルーツ	
*ごはん		*ごはん	
牛乳			
ホットケーキ			
エネルギー 390 kcal		エネルギー 224 kcal	
たんぱく質 17.7 g		たんぱく質 7.0 g	
脂質 15.9 g		脂質 6.5 g	
食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 0.5 g	

12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)
#フルーツ	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#ヤクルト
サツマイモのクリーム煮	魚の黄金焼き	ごぼうハンバーグ	八宝菜	魚の竜田揚げ	挽肉コロッケ
大根サラダ	中華風サラダ	ひじき煮	ミックスサラダ	おひたし	マカロニサラダ
ふりかけ	豆腐となめこのみそ汁	のっぺい汁	大根とうす揚げのみそ汁	納豆汁	牛乳
ヤクルト	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
*ごはん	*ごはん	*ごはん	*ごはん	*ごはん	*ごはん
牛乳	牛乳	麦茶	牛乳	牛乳	
ロールケーキ	ミニドック	ヨーグルトケーキ	蒸しカステラ	カリカリトースト	
エネルギー 382 kcal	エネルギー 395 kcal	エネルギー 371 kcal	エネルギー 350 kcal	エネルギー 398 kcal	エネルギー 216 kcal
たんぱく質 17.1 g	たんぱく質 20.8 g	たんぱく質 15.8 g	たんぱく質 14.7 g	たんぱく質 16.6 g	たんぱく質 6.7 g
脂質 15.0 g	脂質 20.9 g	脂質 17.3 g	脂質 13.9 g	脂質 22.5 g	脂質 3.8 g
食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 0.1 g
12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)
#フルーツ	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#フルーツ	#牛乳・お菓子	
豚肉と豆腐の煮物	サンマのかば焼き	カレーライス(チキン)	麻婆豆腐	魚フライ	
シルバーサラダ	しめじ和え	ほうれん草の庄内麩和え	ちりめんサラダ	野菜とコーンの玉子炒め	
ヤクルト	野菜とベーコンのスープ	牛乳	白菜のスープ	かぶと油揚げのみそ汁	
*ごはん	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	クリスマス お楽しみ会
牛乳	牛乳	麦茶	牛乳	牛乳	
カップケーキ	ジャムサンド	ふもち	スイートポテト	せんべい	
エネルギー 370 kcal	エネルギー 393 kcal	エネルギー 356 kcal	エネルギー 366 kcal	エネルギー 360 kcal	エネルギー kcal
たんぱく質 17.2 g	たんぱく質 14.8 g	たんぱく質 17.7 g	たんぱく質 17.4 g	たんぱく質 17.7 g	たんぱく質 g
脂質 18.1 g	脂質 21.3 g	脂質 9.8 g	脂質 15.9 g	脂質 17.6 g	脂質 g
食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 g
12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#フルーツ	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#ヤクルト
エビときのこのカレー丼	サハのみそ煮	すき焼き風煮	{ ごはん いりません }	魚のピカタ	カボチャコロッケ
ハムマリネ	三色ナムル	ひじきドレッシング	エビピラフ	ごま和え	スパゲティサラダ
ポパイスープ	白菜と油揚げのみそ汁	サラダ	星のコロッケ	かぼちゃ汁	牛乳
ヤクルト	フルーツ	フルーツ	焼き豚サラダ	フルーツ	フルーツ
*ごはん	*ごはん	*ごはん	若布スープ	*ごはん	*ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ	牛乳	
揚げサツマイモ	ツナサンド	クッキー	桃缶ヨーグルトかけ	あべかわマカロニ	
エネルギー 348 kcal	エネルギー 348 kcal	エネルギー 350 kcal	エネルギー 467 kcal	エネルギー 357 kcal	エネルギー 310 kcal
たんぱく質 13.4 g	たんぱく質 19.4 g	たんぱく質 13.9 g	たんぱく質 13.7 g	たんぱく質 21.3 g	たんぱく質 7.7 g
脂質 16.0 g	脂質 18.6 g	脂質 16.6 g	脂質 10.2 g	脂質 13.8 g	脂質 12.7 g
食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 1.1 g
12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	(予定献立は都合により 変更になる事もあります。)	
#フルーツ	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#野菜スティック		
ほうれん草の 牛乳スープ	{ ごはん いりません }	魚のマヨネーズ焼き	肉豆腐		
ごま酢和え	肉うどん	華風サラダ	サツマイモサラダ		
ヤクルト	ツナサラダ	豆腐と若布のみそ汁	小女子佃煮		
*ごはん	フルーツ	フルーツ	フルーツ		
牛乳	ヨーグルト	麦茶	フルーツポンチ		
ピザトーストツリー		パウンドケーキ			
エネルギー 400 kcal	エネルギー 741 kcal	エネルギー 362 kcal	エネルギー 315 kcal		
たんぱく質 18.9 g	たんぱく質 26.2 g	たんぱく質 15.9 g	たんぱく質 16.5 g		
脂質 18.1 g	脂質 14.4 g	脂質 19.6 g	脂質 10.5 g		
食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 5.3 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 1.4 g		