

12月 予定献立

12月2日 (月)	12月3日 (火)	12月4日 (水)	12月5日 (木)	12月6日 (金)	12月7日 (土)
#野菜スティック 松風焼 サツマイモサラダ ポパイスープ ヤクルト *ごはん	#フルーツ エビときのこのカレー丼 ひじきドレッシング サラダ 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サバの塩焼き ごま酢和え のっぺい汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 麻婆豆腐 ちりめんサラダ きのこのスープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サンマのかば焼き しめじ和え かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 カップケーキ	牛乳 ツナサンド	牛乳 サツマイモかりんとう	麦茶 ヨーグルトケーキ	
エネルギー 386 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 324 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 351 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 260 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
12月9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)
#牛乳・お菓子 ほうれん草の牛乳スープ 焼き豚サラダ 小女子佃煮 ヤクルト *ごはん	#野菜スティック サバのみそ煮 ごま和え 白菜のスープ フルーツ *ごはん	#フルーツ 八宝菜 レーズンサラダ 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚の竜田揚げ 大根サラダ 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉豆腐 ハムマリネ 鮭ふりかけ 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
麦茶 ごまだれだんご	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ミニドック	牛乳 カリカリトースト	牛乳 せんべい	
エネルギー 361 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 351 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
12月16日 (月)	12月17日 (火)	12月18日 (水)	12月19日 (木)	12月20日 (金)	12月21日 (土)
#牛乳・お菓子 豚肉と豆腐の煮物 シルバーサラダ ヤクルト *ごはん	#フルーツ サンマの揚げおろし煮 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	#野菜スティック ごぼうハンバーグ えのきとツナのおろし和え 中華スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 豆腐の五目煮 ゴボウサラダ ポパイ納豆 フルーツ *ごはん	#フルーツ 焼き魚(鮭) おひたし かぼちゃ汁 フルーツ *ごはん	クリスマス お楽しみ会
牛乳 スイートポテト	麦茶 ふもち	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 クッキー	
エネルギー 371 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)
#牛乳・お菓子 すき焼き風煮 三色ナムル ヤクルト *ごはん	#フルーツ 【ごはん いりません】 エビピラフ 鶏のから揚げ ミックスサラダ 若布スープ ブチケーキ	#野菜スティック 焼き魚(タラ) ひじき煮 納豆汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 【ごはん いりません】 肉うどん ポテトとツナのサラダ フルーツ	#フルーツ サツマイモのクリーム煮 華風サラダ ふりかけ フルーツ *ごはん	#ヤクルト 野菜コロッケ スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 ピザトースト	麦茶 せんべい	牛乳 蒸しカステラ	フルーツポンチ	ヨーグルト	
エネルギー 317 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 324 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 721 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 333 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 246 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.8 g

＜食育目標＞

気持ちよく食事ができるマナーを身に付けよう