## 12月 予定献立

12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)	12月6日 (土)
#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#フルーツ	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#ヤクルト
肉豆腐	焼き魚(鮭)	サツマイモと豚肉の	サバのみそ煮	豚肉と豆腐の煮物	カボチャコロッケ
レーズンサラダ	ひじき煮		しめじ和え	シルバーサラダ	マカロニサラダ
ポパイ納豆	豆腐となめこのみそ汁	ごま和え	野菜とベーコンのスープ	フルーツ	牛乳
ヤクルト	フルーツ	きのこのスープ	フルーツ	*ごはん	フルーツ
*ごはん	*ごはん	フルーツ	<i>≯ごはん</i>	*C10/U	シルーン *ごはん
* こはん	*CIaN	シルーシ *ごはん	<b>ず</b> こはん		*CId/U
		*CId/V			
上 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二	 牛乳		牛乳		
ミニドック	十乳 カップケーキ	キ乳 ジャムサンド	キ乳 蒸しカステラ	<sup>支来</sup> ごまだれだんご	
エネルギー 399 kcal		ジャムサフト エネルギー 358 kcal	然しカステラ エネルギー 325 kcal	エネルギー 340 kcal	エネルギー 254 kcal
たんぱく質 19.5 g	たんぱく質 18.9 g	たんぱく質 12.0 g	たんぱく質 16.0 g	たんぱく質 13.2 g	たんぱく質 7.2 g
脂質 21.0 g 食塩相当量 1.7 g	脂質 12.2 g 食塩相当量 1.6 g	脂質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g	脂質 13.8 g 食塩相当量 1.6 g	脂質 12.0 g 食塩相当量 1.5 g	脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g
12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13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	#ヤクルト
エビときのこのカレー丼	サツマイモのクリーム煮	焼き魚(カラスカレイ)	肉じゃが	たぬき丼	コーンクリームフライ
中華風サラダ	ひじきドレッシング	ごま酢和え	華風サラダ	ほうれん草の庄内麩和え	ポテトサラダ
白菜と油揚げのみそ汁	サラダ	納豆汁	フルーツ	白菜のスープ	牛乳
ヤクルト	鮭ふりかけ	フルーツ	*ごはん	フルーツ	フルーツ
*ごはん	フルーツ	*ごはん		*ごはん	<b>*</b> ごはん
	<b>*</b> ごはん				
	フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	
ツナサンド		揚げサツマイモ	クッキー	カリカリトースト	
エネルギー 338 kcal		エネルギー 348 kcal	エネルギー 361 kcal	エネルギー 319 kcal	エネルギー kcal
たんぱく質 16.7 g 脂質 16.2 g	たんぱく質 14.3 g 脂質 11.1 g	たんぱく質 15.0 g 脂質 15.9 g	たんぱく質 12.7 g 脂質 14.4 g	たんぱく質 16.1 g 脂質 12.8 g	たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g
食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 1.2 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 0.5 g
	400400 (11)	400470 (54)	40 E 40 E (+)	100100 (A)	400000 (+)
12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)	12月20日 (土)
#牛乳・お菓子	#フルーツ	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#フルーツ	12月20日 (土)
#牛乳・お菓子 キャベツのみそスープ煮	#フルーツ 魚の竜田揚げ	#牛乳・お菓子 カレーライス(チキン)	#野菜スティック すき焼き風煮	#フルーツ <b>ごはん</b>	
#44乳・お菓子 キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル	#牛乳・お菓子 カレーライス(チキン) 大根サラダ	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ	#フルーツ <i>ごはん</i> <i>いりません</i>	クリスマス
#牛乳・お菓子 キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁	#牛乳・お菓子 カレーライス(チキン) 大根サラダ 牛乳	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ	
#44乳・お菓子 キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト	#牛乳・お菓子 カレーライス(チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ	クリスマス
#牛乳・お菓子 キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁	#牛乳・お菓子 カレーライス(チキン) 大根サラダ 牛乳	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ	クリスマス
#牛乳・お菓子 キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト	#牛乳・お菓子 カレーライス(チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ	クリスマス
#牛乳・お菓子 キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス(チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ	クリスマス
#牛乳・お菓子 キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん	#フルーツ <i>こはん いりません</i> エピピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ	クリスマス
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん 麦茶 ヨーグルトケーキ	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん 牛乳 ホットドック	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ  牛乳 せんべい	クリスマス お楽しみ会
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんばく質 13.9 g	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.8 g	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん  麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん 牛乳 ホットドック エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.0 g	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ 牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.4 g	クリスマス お楽しみ会 エネルギー kcal たんばく質 g
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 381 kcal	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん 麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん 牛乳 ホットドック エネルギー 347 kcal	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ  牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal	クリスマス お楽しみ会
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 18.9 g	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 381 kcal たんばく質 14.8 g 脂質 19.3 g	#牛乳・お菓子 カレーライス(チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん  麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.1 g	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん 牛乳 ホットドック エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.7 g	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ  牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.3 g	クリスマス お楽しみ会 エネルギー kcal たんばく質 g 脂質 g
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 381 kcal たんばく質 14.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん  麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん 牛乳 ホットドック エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ  牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.3 g 魚塩相当量 2.3 g	クリスマス お楽しみ会 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんばく質 13.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g 12月22日 (月)	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 381 kcal たんばく質 14.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん  麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g 12月24日 (水)	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん 牛乳 ホットドック エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g 12月25日 (木) #牛乳・お菓子 魚フライ	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ 牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal fc./ld. (質 15.4 g 15.4 g 13.3 g 2.3 g 12月26日 (金) #フルーツ	クリスマス お楽しみ会 エネルギー koal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 12月27日(土)
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんばく質 13.9 g 脂質 18.9 g 塩塩相当量 1.6 g 12月22日 (月) #野菜スティック ごぼうハンバーグ えのきとツナの	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 381 kcal たんばく質 14.8 g 脂質 19.3 g 塩相当量 1.9 g 1.2月23日 (火) #牛乳・お菓子 焼き魚 (ブリ) おひたし	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん  麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g 12月24日 (水)	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん *ごはん *ごはん * 17.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g 12月25日 (木) #牛乳・お菓子	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ  牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.3 g 12月26日 (金)	クリスマス お楽しみ会 だんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 12月27日 (土)
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんばく質 13.9 g 脂質 18.9 g 塩粗当量 1.6 g 12月22日 (月) 井野菜スティック ごぼうハンバーグ	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 381 kcal たんばく質 14.8 g 脂質 19.3 g 塩相当量 1.9 g 1.2月23日 (火) #牛乳・お菓子 焼き魚 (ブリ) おひたし	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん  麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g 12月24日 (水) #フルーツ ほうれん草の牛乳スープ	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん 牛乳 ホットドック エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g 12月25日 (木) #牛乳・お菓子 魚フライ	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ 牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal fc./ld. (質 15.4 g 15.4 g 13.3 g 2.3 g 12月26日 (金) #フルーツ	クリスマス お楽しみ会 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 12月27日 (土) #ヤクルト 挽肉コロッケ
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんばく質 13.9 g 脂質 18.9 g 塩塩相当量 1.6 g 12月22日 (月) #野菜スティック ごぼうハンバーグ えのきとツナの	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 381 kcal たんばく質 14.8 g 脂質 19.3 g 塩相当量 1.9 g 1.2月23日 (火) #牛乳・お菓子 焼き魚 (ブリ) おひたし	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん  麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal たんばく質 17.7 g 脂質 16.1 g 脂類 19.g 12月24日 (水) #フルーツ ほうれん草の牛乳スープ ミックスサラダ	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん  牛乳 ホットドック エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.7 g 脂質 2.1 g 12月25日 (木) #牛乳・お菓子 魚フライ ゴボウサラダ	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ  牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal たんばく質 15.4 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.3 g 12月26日 (金) #フルーツ <i>ごはん</i> いりません	クリスマス お楽しみ会 ボルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 電相当量 g 12月27日(土) 井ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんばく質 13.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g 12月22日 (月) 井野菜スティック ごぼうハンバーグ えのきとツナの おろし和え	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 381 kcal たんばく質 14.8 g 脂質 19.3 g 塩相当量 1.9 g 12月23日 (火) #牛乳・お菓子 焼き魚 (ブリ) おひたし 呉汁	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん  麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g 16.1 g 16.1 g 1.9 g	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん  牛乳 ホットドック エネルギー 347 kcal たんばく質 17.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g 12月25日 (木) #牛乳・お菓子 魚フライ ゴボウサラダ かぶと油揚げのみそ汁	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ  牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.4 g 13.3 g 13.3 g 13.3 g 12月26日 (金) #フルーツ <i>ごはん</i> いりません 肉うどん	クリスマス お楽しみ会 にんぱく質 g 能質 g 食塩相当量 g 12月27日(土) #ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんばく質 13.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g 12月22日 (月) #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 かぼちゃ汁	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エマルギー 381 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g 12月23日 (火) 井牛乳・お菓子 焼き魚 (ブリ) おひたし 呉汁 フルーツ	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん  麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g 12月24日 (水) #フルーツ ほうれん草の牛乳スープ ミックスサラダ 小女子佃煮 フルーツ	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん  牛乳 ホットドック エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g 12月25日 (木) #牛乳・お菓子 魚フライ ゴボウサラダ かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ  牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal fcんぱく質 15.4 g 13.3 g 13.3 g 2.3 g 12月26日 (金) #フルーツ <i>ごはん いりません</i> 肉うどん ポテトとツナのサラダ	クリスマス お楽しみ会 たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 12月27日 (土) #ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんばく質 13.9 g 脂質 18.9 g 鬼場到量 1.6 g 12月22日 (月) #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 かぼちゃ汁	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エマルギー 381 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g 12月23日 (火) 井牛乳・お菓子 焼き魚 (ブリ) おひたし 呉汁 フルーツ	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん  麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g 12月24日 (水) #フルーツ ほうれん草の牛乳スープ ミックスサラダ 小女子佃煮 フルーツ	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん  牛乳 ホットドック エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g 12月25日 (木) #牛乳・お菓子 魚フライ ゴボウサラダ かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ  牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal fcんぱく質 15.4 g 13.3 g 13.3 g 2.3 g 12月26日 (金) #フルーツ <i>ごはん いりません</i> 肉うどん ポテトとツナのサラダ	クリスマス お楽しみ会 たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 12月27日 (土) #ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんばく質 13.9 g 脂質 18.9 g 鬼場到量 1.6 g 12月22日 (月) #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 かぼちゃ汁	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エマルギー 381 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g 12月23日 (火) 井牛乳・お菓子 焼き魚 (ブリ) おひたし 呉汁 フルーツ	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん  麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g 12月24日 (水) #フルーツ ほうれん草の牛乳スープ ミックスサラダ 小女子佃煮 フルーツ	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん  牛乳 ホットドック エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g 12月25日 (木) #牛乳・お菓子 魚フライ ゴボウサラダ かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ  牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal fcんぱく質 15.4 g 13.3 g 13.3 g 2.3 g 12月26日 (金) #フルーツ <i>ごはん いりません</i> 肉うどん ポテトとツナのサラダ	クリスマス お楽しみ会 にかばく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 12月27日 (土) #ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんばく質 13.9 g 脂質 18.9 g 鬼質 18.9 g 鬼質 16 g 12月22日 (月) #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 かぼちゃ汁 ヤクルト *ごはん  牛乳 スイートポテト	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 381 kcal たんばく質 14.8 g 脂質 19.3 g 12月23日 (火) #牛乳・お菓子 焼き魚 (ブリ) おひたし 呉汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん  麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g 脂類 16.1 g 脂類 12月24日 (水)  #フルーツ ほうれん草の牛乳スープ ミックスサラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん  牛乳 ホットケーキ	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん 牛乳 ホットドック エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.7 g 食塩担当量 21 g 12月25日 (木) #牛乳・お菓子 魚フライ ゴボウサラダ かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ <b>ごはん いりません</b> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ  牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.4 g 脂類 13.3 g 塩相当量 2.3 g 12月26日 (金)  #フルーツ <b>ごはん</b> いりません いりません カラどん ポテトとツナのサラダ フルーツ	クリスマス お楽しみ会 ボルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 12月27日 (土) サヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんばく質 13.9 g 脂質 18.9 g 塩相当量 1.6 g 12月22日 (月) #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 かぼちゃ汁 ヤクルト *ごはん  牛乳 スイートポテト エネルギー 399 kcal	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 381 kcal たんばく質 14.8 g 脂質 19.3 g 塩相当量 1.9 g 1.2月23日 (火) #牛乳・お菓子 焼き魚 (ブリ) おひたし 呉汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん  麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal たんばく質 17.7 g 脂質 16.1 g 塩相当量 1.9 g 12月24日 (水) #フルーツ ほうれん草の牛乳スープ ミックスサラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん  牛乳 ホットケーキ エネルギー 401 kcal	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん 牛乳 ホットドック エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 21 g 12月25日 (木) #牛乳・お菓子 魚フライ ゴボウサラダ かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ <b>ごはん いりません</b> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ  牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal たんばく質 15.4 g 脂質 13.3 g 塩相当量 2.3 g 12月26日 (金)  #フルーツ <b>ごはん</b> いりません いりません カうどん ポテトとツナのサラダ フルーツ  麦茶 ビスケット エネルギー 497 kcal	クリスマス お楽しみ会 ボルばく質 脂質 g 塩相当量 g 12月27日 (土) サヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
#牛乳・お菓子 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 ロールケーキ エネルギー 376 kcal たんばく質 13.9 g 脂質 18.9 g 鬼類 12月22日 (月) #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 かぼちゃ汁 ヤクルト *ごはん	#フルーツ 魚の竜田揚げ 三色ナムル のっぺい汁 ヤクルト *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 381 kcal たんばく質 14.8 g 脂質 19.3 g 12月23日 (火) #牛乳・お菓子 焼き魚 (ブリ) おひたし 呉汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス (チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん  麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g 脂類 16.1 g 脂類 12月24日 (水)  #フルーツ ほうれん草の牛乳スープ ミックスサラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん  牛乳 ホットケーキ	#野菜スティック すき焼き風煮 ハムマリネ フルーツ *ごはん  牛乳 ホットドック エネルギー 347 kcal たんばく質 17.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g 12月25日 (木) #牛乳・お菓子 魚フライ ゴボウサラダ かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ <i>ごはん いりません</i> エビピラフ 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ  牛乳 せんべい エネルギー 461 kcal たんばく質 15.4 g 13.3 g 2.3 g 12月26日 (金)  #フルーツ <i>ごはん いりません</i> 肉うどん ポテトとツナのサラダ フルーツ 麦茶 ビスケット	クリスマス お楽しみ会 ボルギー koal たんぱく質 g g塩相当量 g 12月27日 (土) サヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん

《 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