

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 肉豆腐 レーズンサラダ ポパイ納豆 ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 焼き魚(鮭) ひじき煮 豆腐となめこのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ サツマイモと豚肉の 甘酢あん ごま和え きのこのスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック サバのみそ煮 しめじ和え 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 豚肉と豆腐の煮物 シルバーサラダ フルーツ *ごはん	#ヤクルト カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 ミニドック エネルギー 399 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 カップケーキ エネルギー 328 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 ジャムサンド エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 蒸しカステラ エネルギー 325 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.6 g	麦茶 こまだれだんご エネルギー 340 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 254 kcal たんぱく質 7.2 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 エビときのこのカレー丼 中華風サラダ 白菜と油揚げのみそ汁 ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 サツマイモのクリーム煮 ひじきドレッシング サラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 焼き魚(カラスカレイ) ごま酢和え 納豆汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 肉じゃが 華風サラダ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 たぬき丼 ほうれん草の庄内麩和え 白菜のスープ 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 ツナサンド エネルギー 338 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.5 g	フルーツヨーグルト エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 揚げサツマイモ エネルギー 348 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.2 g	牛乳 クッキー エネルギー 361 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 カリカリトースト エネルギー 319 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
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 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 【ごはん いりません】 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 お楽しみ会
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	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 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g	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	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	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	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)
#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・お菓子 焼き魚(ブリ) おひたし 呉汁 フルーツ *ごはん	#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・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 【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	#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 スイートポテト エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 ピザトーストツリー エネルギー 399 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 ホットケーキ エネルギー 401 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.5 g	ヨーグルト エネルギー 388 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.2 g	麦茶 ビスケット エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 5.4 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

＜ 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