

12月の献立予定表

※材料の準備の都合上、献立が変更になる場合がありますがご了承下さい。

※年齢に適した調理方法に変更している場合があります。

日	曜	午前のおやつ (未満児のみ)	メニュー	午後のおやつ	エネルギー (kcal)		食塩相当量 (g)	
					3~5歳	0~2歳	3~5歳	0~2歳
1	水	バナナ	ふりかけご飯、生揚げのひき肉詰め ほうれん草の磯辺和え	牛乳 ビスケット、小魚	577	520	1.6	1.2
2	木	せんべい	カレーライス、福神漬け、みかんヨーグルト	牛乳 ビスケット	680	517	2.3	1.7
3	金	野菜ジュース	ご飯、鶏のマーマレード煮、ゴマネーズサラダ チーズ	プリン	632	550	1.7	1.4
4	土							
5	日							
6	月	牛乳	ご飯、えびフライ、ツナ入り豆腐サラダ バナナ	野菜ジュース プチ肉まん	567	554	1.6	1.3
7	火	バナナ	ご飯、おふのすまし汁、たまごみそ ウインナーソーテー、ほうれん草のおひたし	牛乳 怪獣ドーナツ	622	525	1.9	1.4
8	水	野菜ジュース	ふりかけご飯、おでん、チキンナゲット プチゼリー	牛乳 ビスケット、せんべい	604	537	2.6	1.7
9	木	チーズ	ごましおご飯、シーチキンオムレツ、鶏ごぼう	ジョア たまごソフトケーキ	568	533	1.5	1.6
10	金	牛乳	食パン、ミートボールシチュー、フルーツポンチ	麦茶 わかめご飯	577	53	2.6	1.8
11	土							
12	日							
13	月	せんべい	ミートソーススパゲティ、コールスローサラダ ゼリー	牛乳 フレンチトースト	668	524	1.6	1.3
14	火	牛乳	親子丼、もやしと青菜のゴマ和え、オレンジ	りんごジュース 蒸しパン(チーズ)	563	530	1.3	1.1
15	水	野菜ジュース	ご飯、豆腐と長ねぎのみそ汁 鮭フライ、刻み昆布の煮物	牛乳 ビスケット、せんべい	659	562	2.7	2.2
16	木	チーズ	豚丼、ナムル、バナナ	ヨーグルト	578	512	1.3	1.3
17	金	バナナ	ご飯、五目納豆(未満児:ふりかけ) からあげ、野菜のおかか和え	牛乳 ケーキ	667	569	1.7	1.3
18	土							
19	日							
20	月	せんべい	ご飯、肉じゃが、ゆでウインナー、バナナ	牛乳 のり巻きパン	607	501	2.0	1.3
21	火	バナナ	ご飯、ポークピカタ、ひじきの煮物、チーズ	クリスマスカップデザート せんべい	609	544	2.2	1.7
22	水	野菜ジュース	ふりかけご飯、具だくさんみそ汁、揚げ餃子 ブロッコリーのサラダ	牛乳 コーンフレーク	561	487	2.3	1.7
23	木	チーズ	キツネご飯、もみの木ハンバーグ、ポテトサラダ みかん	のむヨーグルト ビスケット	680	570	1.8	1.8
24	金	牛乳	コロッケパン、コーンスープ、小松菜のサラダ	麦茶 わかめご飯	617	556	2.7	2.1
25	土							
26	日							
27	月	ふかし芋	ご飯、豆腐と長ねぎのみそ汁、煮魚 サラダスパゲティ	麦茶 ビスケット	544	482	2.1	1.5
28	火	せんべい	ドライカレー、かわいいサラダ、プチゼリー	牛乳 スコーン	689	541	1.6	1.2