



# 12月こんだて



月	火	水	木	金	土
	1 にゅうめん ツナサラダ	2 中華丼 粉ふきいも わかめスープ	3 ご飯 みそ汁 魚のあんかけ 白和え	4 ウインナードック ワンタンスープ	5
	オレンジ寒天	ホットケーキ	ココアケーキ	おにぎり・煮干し	
7	8	9	10	11	12
ご飯 みそ汁 南瓜そぼろ煮 ごま酢和え	サンマー麺 ポテトサラダ	カレーライス コールスロー スープ	ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え	食パン カニ入り汁 みかんサラダ	
五平餅	ぶどうゼリー	けんちん汁	蒸しパン	おにぎり	
14	15	16	17	18	19
ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根サラダ	きつねうどん 卵入りサラダ	麻婆豆腐丼 春雨酢の物 さつま汁	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 即席漬け	黒糖パン 肉団子スープ マカロニサラダ	
二色サンド	パイン寒天	フライドポテト	パウンドケーキ	おにぎり・煮干し	
21	22	23	24	25	26
ご飯 みそ汁 焼き豆腐五目煮 南瓜ソテー	スパゲティポリッパ フレンチサラダ コーンスープ	天皇誕生日	ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 甘酢漬け	Xmasメニュー チキン・サラダ ごはん・スープ	
焼きそば	りんごゼリー		黒糖蒸しパン	お誕生日ケーキ	
28					
ご飯 みそ汁 豚大根 酢の物					
ジャマポト					



栄養素 \ 日	/1	/2	/3	/4	/7	/8	/9	/10	/11
エネルギー (kcal)	281	272	316	277	296	296	293	285	283
タンパク質 (g)	13	10.2	14.8	10.2	9	15.8	11.8	20.4	11.7
カルシウム (mg)	38	61	107	49	102	54	104	104	105
鉄 (mg)	1.5	0.9	2	0.9	2.4	1.9	1.2	2.7	1.1
ビタミンC (mg)	13	26	11	13	49	21	25	16	24



月曜日～木曜日は、おやつに牛乳を飲みます。

金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

----- 線より下は3時のおやつ・午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。