

12月献立

月	火	水	木	金	土
21日はクリスマスメニューになります。おたにしみに！					1
					パン スープ
3	4	5	6	7	8
ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 胡麻酢和え	けんちんうどん 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 すき焼き風煮 甘酢漬け	食パン コーンクリームシチュー みかんサラダ	パン スープ
チーズトースト	お好み焼き	ぶどうゼリー	蒸しパン	おにぎり	
10	11	12	13	14	15
ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 彩りサラダ	五目ラーメン 卵入りサラダ	麻婆豆腐丼 三色酢の物 春雨スープ	ご飯 みそ汁 鶏大根 ワカメサラダ	バターロール 肉団子スープ マカロニサラダ	
マカロニきな粉	そばめし	オレンジ寒天	南瓜蒸しパン	おにぎり・煮干し	
17	18	19	20	21	22
ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 和風サラダ	にゅうめん ツナサラダ	三色丼 胡麻サラダ ワカメスープ	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 茹で野菜	ケチャップライス チキン・サラダ スープ	パン スープ
二色サンド	ポップコーン	フルーツゼリー	チーズ蒸しパン	お楽しみケーキ☆	
24	25	26	27	28	29
天皇誕生日	スパゲティホリカ 大根サラダ スープ	豚丼 甘酢和え さつま汁	ご飯 みそ汁 南瓜カレー 酢の物	黒糖パン クリームシチュー りんごサラダ	
	お楽しみおやつ	パイン寒天	小豆蒸しパン	おにぎり・煮干し	

<お昼の栄養計算です>

栄養素\日	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	果物(週の平均)
エネルギー(kcal)	125	203	287	282	239	297	288	291	292	286	26
タンパク質(g)	2.1	7.3	9.6	49.5	10	13.6	8.1	12.8	14.4	10.7	0.4
カルシウム(mg)	2	34	32	124	63	47	44	124	154	62	6
鉄(mg)	0.3	0.5	1.1	1.8	0.7	1.5	1	1.9	2.3	1	0.1
ビタミンC(mg)	0	10	22	19	35	8	23	15	17	29	15

*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。

*土曜保育の申し込みは、前月20日までにお願いします。

*上記果物の週の平均栄養計算は、オレンジ・キウイ・バナナ・りんご・パインで計算しています。
季節・入荷によって果物は変更があります。

