



12月の献立



	月	火	水	木	金	土
昼食		1 塩ラーメン ポテトサラダ	2 豚丼 しらすサラダ さつまい	3 ご飯 みそ汁 鶏大根 白和え	4 黒糖パン パンプキンシチュー みかんサラダ	5 パン スープ 果物
		おやつ 牛乳 五平もち	牛乳 りんごゼリー	牛乳 小豆蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	魚の蒲焼丼 胡麻酢和え すまし汁	8 焼きそば 大根サラダ わかめスープ	9 ミックスピラフ 春雨サラダ 豚汁	10 ご飯 みそ汁 鶏つくね 茹で野菜	11 食パン ミネストローネ パインサラダ	12 パン スープ 果物
		おやつ 牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ごはんせんべい	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 レーズンホットケーキ	白湯 おにぎり・煮干し
昼食	ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え	15 カレーライス コールスロー スープ	16 にゅうめん ツナサラダ	17 ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 即席漬け	18 ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ	19 親子 レク
		おやつ 牛乳 シュガーラスク	牛乳 ぶどう寒天	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 さつま芋蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し
昼食	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 南瓜サラダ	22 スパゲティナポリタン フレンチサラダ スープ	23 きのこご飯 酢の物 けんちん汁	24 ご飯 みそ汁 肉豆腐 胡麻サラダ	25 ★Xmasmenu★ ピラフ スープ タンドリーチキン ポテトサラダ	26 パン スープ 果物
		おやつ 牛乳 ホットケーキ	牛乳 チャーハン	牛乳 ココロポテト	牛乳 パインゼリー	牛乳 お楽しみおやつ
昼食	28 ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 甘酢漬	☆お知らせ☆ ・10日は、異年齢のお友達とおやつを食べたいと思います。 ・今月のお誕生日会は、16日になります。 ・21日は冬至になります。 南瓜や『ん』のつく食べ物を食べると縁起がいいと言われています。 ・25日はXmasメニューになります♪お楽しみに…				
おやつ	牛乳 そばめし					

1ヵ月の平均栄養量	エネルギー	473kcal
	たんぱく質	17.9g
	カルシウム	217
	鉄	1.6mg
	ビタミンC	30

間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

月	火	水	木	金
おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物	おにぎり すまし汁 果物	おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物

- ※材料は 納品状況などにより、メニューの変更がある場合があります。
- ※朝のおやつは せんべいと牛乳、又はビスケットと牛乳などがあります。
- ※昼食には、りんご・キウイ・バナナ・みかん・パインなどの果物が付きます。季節・入荷により変更が有ります。
- ※土曜保育のお申込みは、前月の20日までをお願い致します。
- ※間食をご利用いただく場合は、ご利用いただく 前週の水曜日の朝までにお知らせください。
- ※延長おやつは、パンと牛乳、又はビスケットと牛乳が付きます。
- ※線より下は午後おやつになります。 ※金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

