

# 12月の給食献立表

三歳未満児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ソーセージ 牛乳	大根スティック 麦茶	りんご 牛乳	バナナ 麦茶	クラッカー チーズ	バナナ
ひき肉入り卵焼き 板麩のスープ チーズ納豆 ご飯	カレーうどん もやしの酢の物 ヨーグルト	鯖塩焼き レンコンのきんぴら 味噌汁(大根) オレンジ ご飯	肉じゃが 豆腐サラダ ご飯	とんかつ 味噌汁(豆苗と玉ねぎ) プリン ご飯	具沢山卵スープ ごはん ごはんですよ
バナナ 牛乳	パン 牛乳	鉄ウエハース 牛乳	フランク ジョア	カルシウムせんべい 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 439Kcal たんぱく質 27.7g 脂質 15.5g 炭水化物 49.4g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 380Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.1g 炭水化物 58.5g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 706Kcal たんぱく質 42.8g 脂質 17.6g 炭水化物 98.5g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 476Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.4g 炭水化物 65.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 436Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 10.8g 炭水化物 61.4g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 187Kcal たんぱく質 7.1g 脂質 6.7g 炭水化物 25.7g 食塩相当量 0.6g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
ソーセージ 牛乳	パン 牛乳	人参スティック 麦茶	バナナ	クッキー 野菜ジュース	バナナ
おでん たくあん納豆	味噌ラーメン 白菜のおかか和え ヨーグルト	チキン南蛮 はりはりサラダ 味噌汁(なめこ) ご飯	ポークカレー キャベツのサラダ 牛乳 ご飯	豚肉の生姜焼き 大根麺スープ 牛乳プリン ご飯	肉うどん
バナナ 牛乳	チーズかまぼこ 牛乳	りんご 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	カル鉄スティック 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 371Kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.2g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 553Kcal たんぱく質 34.4g 脂質 12.7g 炭水化物 78.1g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 422Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 14.8g 炭水化物 58.7g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 418Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 10.1g 炭水化物 67.9g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 480Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.2g 炭水化物 77.7g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 157Kcal たんぱく質 7.4g 脂質 3.8g 炭水化物 24.3g 食塩相当量 1.0g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
ソーセージ 牛乳	パン 牛乳	さつまいもスティック 牛乳	バナナ	ビスケット りんごジュース	クリスマス子ども会
親子煮 サラスパサラダ ご飯	ミートソース コンソメスープ ヨーグルト	赤魚のから揚げ 鶏そぼろ 味噌汁(はくさい) ご飯 オレンジ	八宝菜 大豆サラダ ゼリー ご飯	チキンで酢 はんぺんスープ 納豆 ケーキ ご飯	パン 牛乳 
バナナ 牛乳	麦入りおむすび 牛乳	フルーチェ	いとこ煮 牛乳	お菓子 ジョア	
エネルギー 474Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 17.9g 炭水化物 54.8g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 685Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.5g 炭水化物 108.9g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 517Kcal たんぱく質 31.5g 脂質 8.9g 炭水化物 79.1g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 467Kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.8g 炭水化物 71.8g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 678Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.4g 炭水化物 101.5g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 152Kcal たんぱく質 6.7g 脂質 7.0g 炭水化物 15.3g 食塩相当量 0.0g
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ソーセージ 牛乳	パン 牛乳	大根スティック 麦茶	バナナ	チーズ 牛乳	バナナ
肉団子スープ 卵と小松菜の 炒め煮 ご飯	麻婆ラーメン ナムル ヨーグルト	鯖焼き魚 味噌汁(じゃがいも) 炒り豆腐 オレンジ ご飯	クリームシチュー 春雨中華和え りんご ご飯	年越めん トッピング バイキング えのきと人参の和え物 デザート	さつまいも汁 納豆 ごはん
バナナ 牛乳	フランク 牛乳	せんべい 牛乳	チーズ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 512Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 13.0g 炭水化物 75.4g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 559Kcal たんぱく質 31.8g 脂質 19.3g 炭水化物 68.4g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 379Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 11.1g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 435Kcal たんぱく質 16.1g 脂質 17.6g 炭水化物 58.1g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 534Kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.0g 炭水化物 63.9g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 164Kcal たんぱく質 7.4g 脂質 5.1g 炭水化物 23.9g 食塩相当量 0.4g

※場合によってメニューを変更することがあります