

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
1日	2日	3日	4日	5日	6日
ソーセージ 牛乳	みかん缶	さつまいもスティック 牛乳	バナナ	クラッカー リンゴジュース	バナナ
中華風卵焼き すまし汁 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	鱈の紅葉揚げ ひじき煮 味噌汁(はくさい) ご飯 オレンジ	肉じゃが 豆腐サラダ 野菜ジュース ご飯	豚の焼肉 大根麺スープ ご飯 ゼリー	さつま汁 鮭フレーク ごはん
バナナ 牛乳	パン 牛乳	お菓子 牛乳	りんご 牛乳	チーズかまぼこ 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 576Kcal たんぱく質 33.9g 脂質 15.8g 炭水化物 76.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 365Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.3g 炭水化物 57.0g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 553Kcal たんぱく質 34.8g 脂質 10.5g 炭水化物 82.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 418Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 9.9g 炭水化物 69.9g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 431Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.1g 炭水化物 52.2g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 158Kcal たんぱく質 7.1g 脂質 3.7g 炭水化物 26.1g 食塩相当量 0.6g
8日	9日	10日	11日	12日	13日
ソーセージ お茶	朝パン 牛乳	人参スティック	バナナ	大根スティック	バナナ
おでん 春雨サラダ ゼリー ご飯	煮干しラーメン 白菜のおかか和え ヨーグルト	鯖のごま焼き レンコンのきんぴら 味噌汁(じゃがいも) ご飯 オレンジ	ポークカレー まっくろくろすけサラダ ご飯 牛乳	鶏天 味噌汁(豆腐) プリン ご飯	親子煮 ごはん チーズ
黒蜜きなこバナナ 牛乳	せんべい 牛乳	ドーナツ 牛乳	クラッカー ジョア	ビスケット 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 317Kcal たんぱく質 13.2g 脂質 14.4g 炭水化物 37.0g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 635Kcal たんぱく質 40.5g 脂質 14.8g 炭水化物 88.5g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 453Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.2g 炭水化物 69.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 427Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.2g 炭水化物 67.3g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 275Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 6.8g 炭水化物 33.9g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 160Kcal たんぱく質 7.0g 脂質 5.8g 炭水化物 21.3g 食塩相当量 0.5g
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ソーセージ 牛乳	パン 牛乳	バナナ	さつまいもスティック	バナナ	クリスマスこども会
琥珀煮 ゼリー ひじきツナサラダ たぬき納豆 ご飯	ナポリタン コンソメスープ ヨーグルト	鶏のから揚げ かぼちゃのサラダ キャロットライス わかめスープ デザート	ハヤシライス 大豆サラダ ご飯 プリン ご飯	チキンで酢 板麩のスープ めかぶ納豆 ご飯 りんご	パン 牛乳 
バナナ 牛乳	ソーセージ 牛乳	お菓子 ジョア	クラッカー 牛乳	お菓子 野菜ジュース	
エネルギー 613Kcal たんぱく質 37.4g 脂質 15.3g 炭水化物 83.9g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 520Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 22.4g 炭水化物 58.6g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 435Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.4g 炭水化物 55.6g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 371Kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.4g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 338Kcal たんぱく質 10.8g 脂質 10.2g 炭水化物 58.0g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 83Kcal たんぱく質 4.5g 脂質 5.2g 炭水化物 6.6g 食塩相当量 0.1g
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ソーセージ お茶	煮りんご 牛乳	人参スティック	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 ごはんですよ ご飯	麻婆ラーメン ちくわきゅうり ヨーグルト	鮭焼き魚 味噌汁(豆苗と玉ねぎ) 炒り豆腐 オレンジ ご飯	親子カレー キャベツのサラダ 牛乳 ご飯	年越しうどん えのきと人参の和え物 みかん	具沢山卵スープ ごはん 納豆
いとこ煮 牛乳	チーズかまぼこ 牛乳	デザート 牛乳	りんご 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 372Kcal たんぱく質 13.4g 脂質 12.5g 炭水化物 54.0g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 599Kcal たんぱく質 38.3g 脂質 13.4g 炭水化物 85.0g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 306Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 10.2g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 458Kcal たんぱく質 15.3g 脂質 19.6g 炭水化物 62.4g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 465Kcal たんぱく質 26.5g 脂質 12.7g 炭水化物 56.6g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 179Kcal たんぱく質 7.9g 脂質 6.4g 炭水化物 23.7g 食塩相当量 0.3g



Mary Christmas クリスマスおめでとう



※場合によってメニューを変更することがあります。