

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