

12月予定献立表（3歳以上児）卵抜き

令和2年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 (火)	ごはん, ヒレカツ, 高野豆腐と昆布の煮物 キャベツときゅうりの酢の物, 麦茶	みかんのカルピスゼリー 麦芽ミルク	570	25.6	11.8	0.5
2 (水)	ごはん, ロール白菜 , かぶとしめじのソティ カレーポテサラ, 麦茶	ごまクッキー のむヨーグルト 	570	19.8	17.6	1.2
3 (木)	ごはん, 煮魚, れんこんとブロッコリーの味噌マヨ焼き 小松菜のごま和え, 麦茶	お好み焼き リンゴジュース	571	24.7	15.1	1.0
4 (金)	ロールパン, 照り焼きハンバーグ, マカロニソティ コロコロサラダ, 麦茶		412	20.0	14.3	1.0
5 (土)	[遊戯会]					
7 (月)	ごはん, ツナ揚げ餃子, 五目ビーフン もやしとわかめのナムル, 麦茶 	かぼちゃもち プルーンのみヨーグルト	570	15.6	9.7	0.8
8 (火)	ごはん, マーボ豆腐, さつま揚げの含め煮 白菜のおかか和え , 麦茶	きなこトースト 牛乳	571	27.1	19.7	1.0
9 (水)	ナポリタン, ボイルウィンナー, 青のりポテトフライ コールスローサラダ, 麦茶	鶏ごぼうご飯 リンゴジュース	571	15.7	17.8	1.1
10 (木)	ごはん, 野菜の肉巻き, ひじきの煮物 きのこマリネ, 麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料	571	24.7	21.3	0.8
11 (金)	ごはん, ひらめのフライ , ごまマヨサラダ ごぼう入り豚汁 , 麦茶 	フルーツポンチ のみヨーグルト	570	26.2	16.4	1.0
12 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
14 (月)	ツナサンド, ブロッコリーサラダ きのこほうれん草のチャウダー , りんご, 麦茶	焼きおにぎり 牛乳	570	22.1	19.7	1.1
15 (火)	ごはん, 中華風かけ納豆, にんじんしりしり トマトサラダ, 麦茶	マーブル蒸しパン オレンジジュース	570	19.2	13.6	0.5
16 (水)	ごはん, 鶏肉の唐揚げ, ふろふき大根 春雨サラダ, 麦茶	さつま芋とあんこのパイ 乳酸菌飲料	571	21.9	18.1	0.7
17 (木)	炊き込みご飯, 魚の照り焼き, 五目きんぴら ほうれん草の海苔酢和え , 麦茶	ちゃんぽん麺 麦芽ミルク	570	27.3	12.4	0.9
18 (金)	ポークカレーライス, コーンサラダ, みかん 福神漬, 麦茶	ミルクもち のみヨーグルト 	570	17.6	12.1	1.2
19 (土)	家庭弁当 麦茶 	おやつ 				
21 (月)	ごはん, かき揚げ, 南瓜の甘煮 ひじきサラダ, 麦茶 	ほうれん草のキッシュブレッド 牛乳	571	18.3	15.5	1.3
22 (火)	塩ラーメン , 鶏チャーシュー, がんもの含め煮 もやしと人参のナムル, 麦茶	ミートドリア オレンジジュース	570	24.0	14.1	1.2
23 (水)	ごはん, 豚ロース肉の生姜焼き, 大根とツナの甘辛煮 ブロッコリーサラダ, 麦茶	豆腐ドーナツ プルーンのみヨーグルト	571	26.3	19.0	0.6
24 (木)	野菜ピラフ, ひらめのカレームニエル , さつま芋のごま和え 白菜のサラダ , 麦茶	[クリスマス会] 手作りケーキ, 麦茶	571	19.7	18.1	0.9
25 (金)	[手作り家庭弁当] , ねぎとわかめのみそ汁 りんご, 麦茶 	チーズスコーン のみヨーグルト	571	27.8	25.7	0.7
26 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
28 (月)	ごはん, グラタン, 切干し大根と大豆の煮物 マカロニサラダ, 麦茶	ちんすこう 乳酸菌飲料	571	13.1	15.8	0.8

24日はクリスマスケーキ作りをします！

フルーツやイチゴサンタを飾ったり、
生クリームを絞ったりして
一人ひとりオリジナルケーキを作って
楽しみたいと思います。

