

12月予定献立表（3歳未満児）

令和2年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (火)	ねりきなこ 麦茶	ごはん, ヒレカツ煮, 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
2 (水)	人参の甘煮 麦茶	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
3 (木)	ふかし芋 麦茶	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
4 (金)	牛乳	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	
5 (土)		[遊戯会]	
7 (月)	オレンジジュース	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
8 (火)	炒り卵 麦茶	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
9 (水)	のむヨーグルト	ナポリタン, ゆで卵, 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
10 (木)	みかん 麦茶	ごはん, 野菜の一口肉巻き, 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
11 (金)	チーズ 麦茶	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 のむヨーグルト
12 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
14 (月)	乳酸菌飲料	卵サンド, 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
15 (火)	のむヨーグルト	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
16 (水)	りんご 麦茶	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
17 (木)	スティックきゅうり 麦茶	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
18 (金)	牛乳	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 のむヨーグルト
19 (土)	プルーンのみヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
21 (月)	乳酸菌飲料	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
22 (火)	のむヨーグルト	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
23 (水)	チーズ 麦茶	ごはん, 豚ロース細切肉の生姜焼き, 大根とツナの甘辛煮 タルタルサラダ, 麦茶	豆腐ドーナツ プルーンのみヨーグルト
24 (木)	リンゴジュース	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
25 (金)	ゆで卵 麦茶	[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 のむヨーグルト
26 (土)	牛乳	家庭弁当 麦茶	おやつ
28 (月)	ねりきなこ 麦茶	ごはん, オムレツ, 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

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.5g 塩分 1.1g
 平均値 エネルギー 460kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.5g 塩分 0.8g

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。

