

12月予定献立表 (3歳以上児) 豚肉抜き



令和5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 (金)	ミートドリア、青のりポテト 白菜チャウダー 、麦茶	13時降園	404	16.3	13.1	1.0
4 (月)	御飯、ツナ揚げ餃子、卵スープ もやしのごま酢あえ、麦茶	フルーツポンチ 牛乳	541	17.0	19.2	1.3
5 (火)	御飯、松風焼き、さつまいの甘煮 キャベツのしらす和え、麦茶	小松菜チーズケーキ オレンジジュース	605	21.7	22.7	1.7
6 (水)	手作りパン、魚のクリーム煮、ひじきサラダ りんご、麦茶	五平もち カルピス	594	26.9	9.2	1.8
7 (木)	御飯、中華風かけ納豆、かぶの卵あんかけ はるさめサラダ、麦茶	ちゃんぽんめん 麦芽ミルク	542	27.5	12.2	1.4
8 (金)	御飯、鶏のから揚げ、五目きんぴら わかめサラダ、麦茶	焼きいも ジョア	617	25.9	20.6	1.3
9 (土)	家庭弁当	おやつ				
11 (月)	和風スパゲッティ、コーンスープ、キウイフルーツ ブロッコリーとちくわのサラダ、麦茶	[誕生日会]誕生ケーキ りんごジュース	496	18.4	12.1	1.2
12 (火)	御飯、大根のそぼろあんかけ ほうれん草の海苔酢和え、ゆで卵、麦茶	イーストドーナツ 牛乳	597	26.2	18.1	1.4
13 (水)	御飯、筑前煮、玉ねぎと油揚げのみそ汁 豆腐サラダ、麦茶	しらすチヂミ 麦芽ミルク	539	25.3	8.6	2.1
14 (木)	あけぼのごはん 、魚のフライ 五目ビーフン、かぶのさっぱり和え、麦茶	ピーナッツクッキー 麦茶	567	24.7	20.4	1.4
15 (金)	ハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、りんご、麦茶	ミルクもち ジョア	529	18.5	5.8	1.1
16 (土)	家庭弁当	おやつ				
18 (月)	御飯、生揚げのみそ炒め、 人参サラダ 切干大根の煮物、麦茶	小倉蒸しパン オレンジジュース	582	17.6	14.0	1.5
19 (火)	御飯、 れんこんのはさみ揚げ 、キャベツのおかか和え みかん 、麦茶	カスタードプリン 麦芽ミルク	547	25.0	19.3	0.7
20 (水)	御飯、さばのみそ煮、けんちん汁 小松菜のピーナツ和え 、麦茶	焼きうどん ジョア	552	29.7	17.2	2.5
21 (木)	手作りパン、 ロール白菜 、じゃが芋のチーズ焼き マカロニサラダ、麦茶	わかめ御飯 牛乳	602	24.4	15.3	1.9
22 (金)	御飯、 鶏肉のねぎ塩炒め 、ツナサラダ かぼちゃの甘煮、麦茶	[食育]ケーキ作り 麦茶	529	12.9	12.9	0.9
23 (土)	家庭弁当	おやつ				
25 (月)	御飯、チーズオムレツ、ひじきの煮物 小松菜ふりかけ 、麦茶	さつまいもスコーン りんごジュース	577	19.4	19.4	1.8
26 (火)	カレーうどん、ちくわ磯辺揚げ キャベツとわかめの酢の物、バナナ、麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク	493	9.3	9.3	1.8
27 (水)	御飯、鮭のホイル焼き、根菜みそ汁 白菜サラダ 、麦茶	栗とレーズンのパン 牛乳	501	10.4	10.4	1.5
28 (木)	御飯、マーボ豆腐、さつまいの含め煮 三色ナムル、麦茶	ポップコーン カルピス	533	16.0	16.0	2.7
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	558	23.5	15.2	1.6

今月の旬の食材
 ねぎ・れんこん・人参
 小松菜・白菜・みかん

