

# 12月予定献立表 (3歳未満児) 豚肉抜き



令和5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 (金)	バナナ 麦茶	ミートドリア、青のりポテト <b>白菜チャウダー</b> 、麦茶	13時降園
4 (月)	ヤクルト	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
5 (火)	ねりきなこ 麦茶	御飯、松風焼き、さつま芋の甘煮 キャベツのしらす和え、麦茶	<b>小松菜チーズケーキ</b> オレンジジュース
6 (水)	ヨーグルト 麦茶	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
7 (木)	りんごジュース	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
8 (金)	<b>人参の甘煮</b> 麦茶	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
9 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
11 (月)	牛乳	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
12 (火)	<b>みかん</b> 麦茶	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
13 (水)	オレンジジュース	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
14 (木)	チーズ 麦茶	<b>あけぼのごはん</b> 、魚のフライ 五目ビーフン、かぶのさっぱり和え、麦茶	ピーナツクッキー 麦茶
15 (金)	ヤクルト	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
16 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
18 (月)	ヨーグルト 麦茶	御飯、生揚げのみそ炒め、 <b>人参サラダ</b> 切干大根の煮物、麦茶	小倉蒸しパン オレンジジュース
19 (火)	ヤクルト	御飯、 <b>れんこんのはさみ揚げ</b> キャベツのおかか和え、 <b>みかん</b> 、麦茶	カスタードプリン 麦芽ミルク
20 (水)	りんごジュース	御飯、さばのみそ煮、けんちん汁 <b>小松菜のピーナツ和え</b> 、麦茶	焼きうどん ジョア
21 (木)	スティックきゅうり 麦茶	手作りパン、 <b>ロール白菜</b> 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
22 (金)	ねりきなこ 麦茶	御飯、 <b>鶏肉のねぎ塩炒め</b> 、ツナサラダ かぼちゃの甘煮、麦茶	[食育] ケーキ作り 麦茶
23 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
25 (月)	ヤクルト	御飯、チーズオムレツ、ひじきの煮物 <b>小松菜ふりかけ</b> 、麦茶	さつまいもスコーン りんごジュース
26 (火)	牛乳	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
27 (水)	オレンジジュース	御飯、鮭のホイル焼き、根菜みそ汁 <b>白菜サラダ</b> 、麦茶	栗とレーズンのパン 牛乳
28 (木)	チーズ 麦茶	御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 三色ナムル、麦茶	ポップコーン カルピス

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g

平均値 エネルギー 447kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.1g 塩分 1.2g

今月の旬の食材

ねぎ・れんこん・人参  
小松菜・白菜・みかん

