

# 12月予定献立表 (3歳以上児)

令和6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
2 (月)	ウインナーハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、バナナ、麦茶	ちんすこう りんごジュース	577	12.0	15.3	1.6
3 (火)	ちゃんぽんめん、ゆで卵 <b>白菜のおかか和え</b> 、麦茶	しらすおにぎり 麦芽ミルク	563	26.1	14.2	2.6
4 (水)	御飯、鶏のから揚げ、かぼちゃのごま和え 切干大根のサラダ、麦茶	<b>キャロットゼリー</b> 牛乳	578	21.4	20.6	0.7
5 (木)	御飯、 <b>魚とねぎの照り焼き</b> 、そうめん汁 ひじきサラダ、麦茶	クリームロールパン ジョア	578	28.7	10.0	1.7
6 (金)	御飯、 <b>れんこんつくね</b> 、もやしのごま酢和え <b>みかん</b> 、麦茶					
7 (土)	<b>[お遊戯会]</b>					
9 (月)	オムライス、ごまマヨサラダ りんご、麦茶	チーズクッキー 牛乳	578	19.3	26.1	1.6
10 (火)	御飯、肉じゃが、なめこと豆腐のみそ汁 キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	<b>[誕生日会]</b> 誕生ケーキ 麦茶	553	21.5	20.0	1.4
11 (水)	手作りパン、 <b>鶏肉と白菜のクリーム煮</b> コーンサラダ、キウイフルーツ、麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク	594	25.6	14.3	1.8
12 (木)	御飯、魚のカレー揚げ、五目ビーフン わかめサラダ、麦茶	<b>小松菜ホットケーキ</b> りんごジュース	594	28.8	15.8	1.7
13 (金)	御飯、煮込みハンバーグ、 <b>人参のグラッセ</b> ブロッコリーサラダ、麦茶	野菜チップ ジョア	562	22.4	16.3	1.4
14 (土)	家庭弁当	おやつ				
16 (月)	御飯、はんぺんフライ、切干大根の煮物 かぼちゃサラダ、麦茶	カルピスゼリー りんごジュース	567	12.8	9.9	1.2
17 (火)	親子丼、ほうれん草の海苔酢和え <b>ねぎとキャベツのすまし汁</b> 、麦茶	あんまん 麦芽ミルク	566	27.5	12.9	2.3
18 (水)	焼きそば、ちくわの磯辺揚げ <b>みかん</b> 、麦茶	五平もち カルピス	581	20.1	16.7	1.8
19 (木)	御飯、鮭のホイル焼き、豚汁 <b>白菜サラダ</b> 、麦茶	<b>人参スコーン</b> 牛乳	563	27.5	20.9	1.3
20 (金)	御飯、中華風かけ納豆、 <b>れんこんスティック</b> 三色ナムル、麦茶	おでん ジョア	553	25.6	19.2	2.1
21 (土)	家庭弁当	おやつ				
23 (月)	<b>[クリスマス会]</b> ピラフ、オムレツ、マカロニソテー ポテトサラダ、麦茶	クリスマスケーキ 牛乳	625	22.3	21.2	2.1
24 (火)	御飯、マーボ豆腐、さつまいもの含め煮 中華サラダ、麦茶	ミルクもち りんごジュース	575	21.9	10.5	2.5
25 (水)	<b>[世界の料理]</b> シュトローレン風レーズンパン ジャーマンポテト、ザワークラウト、コーンスープ、麦茶	<b>あけぼのごはん</b> 麦茶	544	14.0	11.7	1.5
26 (木)	御飯、 <b>豚肉のねぎ塩焼き</b> 、ひじきの煮物 バナナ、麦茶	さつまいも蒸しパン カルピス	556	18.4	17.1	0.9
27 (金)	御飯、煮魚、かぶのそぼろあん <b>小松菜の納豆和え</b> 、麦茶	年越しうどん 麦芽ミルク	589	32.8	15.7	2.0
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	571	22.3	16.1	1.6

**今月の旬の食材**  
白菜・れんこん・ネギ  
みかん・小松菜・人参

**[世界の料理]**  
今月は「ドイツ」です

