

12月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き

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)	チキンハヤシライス、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	544	13.8	10.9	1.3
3 (火)	ちゃんぽんめん、ゆで卵 白菜のおかか和え 、麦茶	しらすおにぎり 麦芽ミルク	534	26.5	10.7	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	キャロットゼリー 牛乳	578	21.4	20.6	0.7
5 (木)	御飯、 魚とねぎの照り焼き 、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、 れんこんつくね 、もやしのごま酢和え みかん 、麦茶					
7 (土)	[お遊戯会]					
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	545	21.2	21.7	1.3
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	[誕生日会] 誕生ケーキ 麦茶	530	21.6	17.4	1.4
11 (水)	手作りパン、 鶏肉と白菜のクリーム煮 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	小松菜ホットケーキ 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、 人参のグラッセ ブロッコリーサラダ、麦茶	野菜チップ ジョア	549	22.3	14.5	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 ねぎとキャベツのすまし汁 、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 みかん 、麦茶	五平もち カルピス	542	21.8	11.6	1.8
19 (木)	御飯、鮭のホイル焼き、具だくさんみそ汁 白菜サラダ 、麦茶	人参スコーン 牛乳	527	26.1	17.3	1.3
20 (金)	御飯、中華風かけ納豆、 れんこんスティック 三色ナムル、麦茶	おでん ジョア	543	26.8	17.4	2.1
21 (土)	家庭弁当	おやつ				
23 (月)	[クリスマス会] 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	613	21.8	19.9	2.0
24 (火)	御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 中華サラダ、麦茶	ミルクもち りんごジュース	570	22.6	9.4	2.5
25 (水)	[世界の料理] 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	あけぼのごはん 麦茶	511	15.9	7.3	1.2
26 (木)	御飯、 鶏肉のねぎ塩焼き 、ひじきの煮物 バナナ、麦茶	さつまいも蒸しパン カルピス	486	21.8	7.9	0.9
27 (金)	御飯、煮魚、かぶのそぼろあん 小松菜の納豆和え 、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	558	23.1	13.9	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

