

# 12月予定献立表（3歳未満児）

令和6年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
2 (月)	ヤクルト	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
3 (火)	スティックきゅうり 麦茶	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 
4 (水)	ねりきなこ 麦茶 	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
5 (木)	ヨーグルト 麦茶	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
6 (金)	りんごジュース	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)	ヤクルト	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
10 (火)	りんごジュース	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
11 (水)	チーズ 麦茶	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
12 (木)	牛乳	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 
13 (金)	みかん 麦茶	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 
14 (土)	おやつ 	家庭弁当	おやつ
16 (月)	ヤクルト	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
17 (火)	ヨーグルト 麦茶	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 
18 (水)	人参の甘煮 麦茶	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
19 (木)	ねりきなこ 麦茶	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 
20 (金)	りんごジュース	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
21 (土)	おやつ 	家庭弁当	おやつ
23 (月)	ヤクルト	<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
24 (火)	バナナ 麦茶	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
25 (水)	麦芽ミルク	<b>[世界の料理]</b> シュト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
26 (木)	チーズ 麦茶	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
27 (金)	カルピス	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

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 459kcal    蛋白質 17.8g    脂質 12.6g    塩分 1.2g

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

