

12月予定献立表 (3歳未満児)卵抜き

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、粉ふき芋 白菜のおかか和え 、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	キャロットゼリー 牛乳
5 (木)	ヨーグルト 麦茶	御飯、 魚とねぎの照り焼き 、そうめん汁 ひじきサラダ、麦茶	手作りパン ジョア
6 (金)	りんごジュース	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)	ヤクルト	ケチャップライス、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	[誕生日会] ホットケーキ 麦茶
11 (水)	チーズ 麦茶	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
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	小松菜ホットケーキ りんごジュース
13 (金)	みかん 麦茶	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 
14 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
16 (月)	ヤクルト	御飯、チキンフライ、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	鶏肉の照り焼き丼、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
18 (水)	人参の甘煮 麦茶	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 
19 (木)	ねりきなこ 麦茶	御飯、鮭のホイル焼き、豚汁 白菜サラダ 、麦茶	人参蒸しパン 牛乳
20 (金)	りんごジュース	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
21 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
23 (月)	ヤクルト	[クリスマス会] ピラフ、グラタン マカロニソテー、ポテトサラダ、麦茶	クリスマスホットケーキ 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	[世界の料理] 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	あけぼのごはん 麦茶
26 (木)	チーズ 麦茶	御飯、 豚肉のねぎ塩焼き 、ひじきの煮物 バナナ、麦茶	さつまいも蒸しパン カルピス
27 (金)	カルピス	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

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 440kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.3g 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

