

12月予定献立表

発行日：令和2年11月30日

	月		火		水		木		金		土	
午前おやつ			1	牛乳	2	飲むヨーグルト	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳
昼食			【体育指導】 ハヤシライス マカロニサラダ バナナ		ご飯 すまし汁 さばの塩焼き ほうれん草の納豆和え		キャロットパン 豆乳スープ チキンナゲット 白菜のごま和え		中華丼ぶり わかめスープ 華風サラダ キウイフルーツ		ご飯 豆腐の味噌汁 肉野菜炒め オレンジ	
午後おやつ			牛乳・マーマレード蒸しパン		牛乳・サターアンダーギー		お茶・鮭おにぎり		牛乳・バームクーヘン		牛乳・ビスコ	
午前おやつ	7	牛乳	8	牛乳	9	アップルジュース	10	牛乳	11	牛乳	12	牛乳
昼食	ご飯 コンソメスープ さわらの幽庵焼き ポテトサラダ		鶏そぼろ丼 じゃがいもとキャベツの味噌汁 ブロッコリーのサラダ		ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル		ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き れんこんのごまマヨ和え		ご飯 かぼちゃの味噌汁 白身魚のフライ ひじきと切干し大根の甘辛煮		ベーコンピラフ チンゲン菜のスープ 大豆のころころサラダ	
午後おやつ	牛乳・フレンチトースト		牛乳・ドーナツ		牛乳・大学芋		お茶・五平餅		牛乳・麩のラスク		牛乳・パイ菓子	
午前おやつ	14	牛乳	15	牛乳	16	豆乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳
昼食	ご飯 えのきのすまし汁 たらすの南蛮漬け 小松菜のおかか和え		ご飯 トマトスープ 鶏のから揚げ 温サラダ		ご飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツのツナ和え		【食育の日 東北地方】 ご飯 いものこ汁 鮭の梅マヨ焼き ほうれん草のごま和え		【誕生日会】 ご飯 たまごスープ 煮込みハンバーグ かぼちゃのサラダ		きつねうどん 大根とハムの和え物 バナナ	
午後おやつ	お茶・桃ヨーグルト		お茶・焼きそば		牛乳・クッキー		牛乳・ずんだ蒸しパン		牛乳・りんごのカントリーケーキ		牛乳・ビスケット	
午前おやつ	21	牛乳	22	牛乳	23	グレープジュース	24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳
昼食	ご飯 かぶのすまし汁 白身魚の竜田揚げ キャベツの酢の物 オレンジ		ご飯 さつまいもの味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 大豆と胡瓜のサラダ		ご飯 豚汁 さわらのカレー風味焼き 切干し大根のさっぱり和え		【クリスマス会】 ケチャップライス ほうれん草のスープ 鶏の照り焼き コールスローサラダ		ロールパン かぼちゃのシチュー 鮭のムニエル ブロッコリーの黒ごまサラダ りんご		ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ煮 もやしのゆかり和え	
午後おやつ	牛乳・いちご食パン		牛乳・サブレ		牛乳・きなこマカロニ		牛乳・ケーキ		お茶・ゆかりおにぎり		牛乳・せんべい	
午前おやつ	28	牛乳	29		30		31					
昼食	肉うどん 小松菜の和え物 バナナ		12/29～1/3 年末年始休園									
午後おやつ	牛乳・レーズン蒸しパン											

※献立が変更する場合があります。ご了承ください。

※延長おやつは、ビスケット・せんべい・サブレ・パイ・ラムネを提供します。

献立平均給与栄養量 幼児 エネルギー 582kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.0g 乳児 エネルギー 482kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.0g