



12月の予定献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
献立					1	2
未満児主食					卵グラタン 白菜ベーコンサラダ わかめスープ バナナ	高野豆腐の挽肉かけ 小松菜のごま和え かぶのみそ汁 みかん
おやつ					ごはん	ごはん
日	4	5	6	7	8	9
献立	中華ローストチキン 若布の煮物 南瓜のみそ汁 りんご	♡ほかほかごはん♡ 炒り豆腐 キャベツの甘酢和え 豆麩のみそ汁 キウイフルーツ	春巻き カレー風味サラダ ささみスープ ミニトマト	あぶたま きんぴらごぼう 玉葱のみそ汁 みかん	生姜焼き ごまドレサラダ きのこのスープ りんご	手作り弁当
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	
おやつ	ヤーコン焼きもち 牛乳	ひじきせんべい 牛乳	パイキンとん 牛乳	バナナケーキ 牛乳	小倉白玉 牛乳	
日	11	12	13	14	15	16
献立	さんまの佃煮 油揚げと青菜の煮浸し さつま汁 キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ 筑前煮 いんげんのごま和え しめじのみそ汁 りんご	茹卵ミートソースかけ ジャーマンポテト もやしのみそ汁 バナナ	エビフライ シーザーサラダ にらたま汁 みかん	祖父母参観 鶏みそ焼き 大豆サラダ すいとん汁 キウイフルーツ	厚揚げの甘辛煮 もやしの炒め物 若布スープ バナナ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	くるみゆべし 牛乳	南瓜のスコーン 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	ココアケーキ 牛乳	フルーツカスタード 麦茶	
日	18	19	20	21	22	23
献立	ポテトの肉巻き マカロニサラダ 白菜と人参のみそ汁 りんご	☆ほかほかごはん☆ いが蒸し ヤーコンの煮付け すまし汁 みかん	ちくわの二色揚げ 里芋の煮付 なめこ汁 ミニトマト	♡クリスマス誕生会♡ チキンライス ミートローフ コーンサラダ 卵スープ りんご	巣ごもり卵 かぼちゃいとこ煮 豚汁 キウイフルーツ	焼きビーフン 大根サラダ キャベツのみそ汁 バナナ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	あんまん 牛乳	フレンチトースト 牛乳	レモンケーキ 牛乳	ケーキ 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	
日	25	26	27	28		
献立	ハンバーグ スパゲティソテー コンソメスープ りんご	☆ほかほかごはん☆ 肉豆腐 わかめサラダ 春雨スープ みかん	さつま芋の卵焼き 野菜ソテー けんちん汁 キウイフルーツ	天ぷら 大根なます 青菜としめじのお浸し 年越しうどん バナナ		
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ	オートミールクッキー 牛乳	ホットドック 牛乳	ドーナツ 牛乳	ヨーグルト せんべい		

今年のかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする



～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	517kcal	421kcal
たんぱく質	19.3g	18.0g
脂質	18.1g	18.8g

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

