

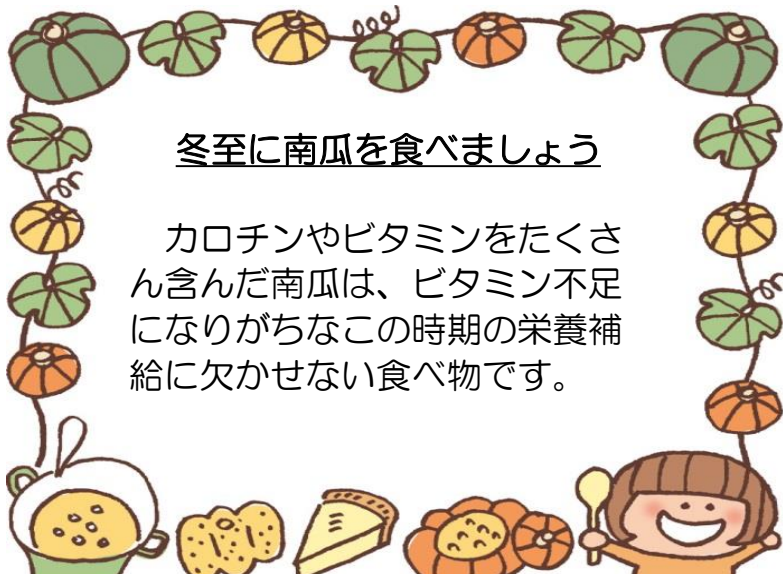
12月予定献立表

竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
						1
献立	 <p>いろいろな症状の風邪があります。 バランスの良い食事、休養をしっかり とりましょう。</p>					豚肉の味噌炒め コーンサラダ 若布の味噌汁 バナナ
未満児 主食						ごはん
おやつ						
	3	4	5	6	7	8
献立	炒り鶏 青菜和え しめじの味噌汁 みかん	魚の菜種焼き ブロッコリーと若布の お浸し 五目味噌汁 りんご	豆腐の和風ボール きゅうりもみ じゃが芋と青菜の味噌汁 キウイフルーツ	いが蒸し 深山和え なめこ汁 みかん	シーフードカレー 白菜とベーコンのサラダ 卵スープ ミニトマト	手作り弁当 牛乳 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごまごはん	ごはん	シーフードカレー	
おやつ	フルーツヨーグルト 煎餅	干しいも 牛乳	バナナケーキ 牛乳	ヨーグルトゼリー 煎餅	しょうゆ団子 牛乳	
	10	11	12	13	14	15
献立	タンドリーチキン 春雨酢の物 ベーコンスープ キウイフルーツ	ピーマンゴーザ きゃべつの甘酢和え 若布コーンスープ ミニトマト	魚の照り焼き ひじきサラダ せんべい汁 みかん	鶏肉の甘酢あんかけ 若布の煮物 すまし汁 りんご	あぶたま きゃべつといんげんの 胡麻豆腐和え さつま汁 みかん	焼きビーフン コーンサラダ きのこスープ りんご
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	卵ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ヤーコン焼き餅 牛乳	手作りクッキー 牛乳	五平餅風 牛乳	ぶどうゼリー 煎餅	バナナパイ 牛乳	
	17	18	19	20	21	22
献立	さんまの佃煮 切干し大根の炒り煮 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ	マカロニグラタン ヤーコンサラダ もやし味噌汁 みかん	茹卵のミートソースかけ 若布の酢の物 花麩の清汁 ミニトマト	チーズハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー ささみスープ いちご	八宝菜 青菜のピーナッツ和え わかめの味噌汁 りんご	変わり納豆 かぼちゃいとこ煮 はんぺんスープ みかん
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	納豆ごはん
おやつ	ピザトースト 牛乳	りんごカスタード 麦茶	さつま芋素揚げ 牛乳	カップケーキ 牛乳	三色だんご 牛乳	
	24	25	26	27	28	29
献立	振替休日 	クリスマス誕生会 チキンライス エビフライ マカロニサラダ コーンポタージュ いちご チキンライス	赤魚塩焼き 味噌ドレッシングサラダ きのこ里芋のスープ キウイフルーツ	豚肉の柳川もどき 大豆サラダ きゃべつと油揚げの味噌汁 みかん	天ぷら 大根なます 青菜のお浸し うどん りんご	年末休み 
未満児 主食		チキンライス	ピースごはん	ごはん	ごはん	
おやつ		ケーキ 牛乳	白玉団子黒蜜かけ 牛乳	フライドポテト 牛乳	プリン 煎餅	

冬至に南瓜を食べましょう

カロチンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に欠かせない食べ物です。



以上児は家庭から持参するご飯栄養量は含まれていません。

栄養給与目標 (以上児)

- エネルギー・419kcal
- たんぱく質・17.6g
- 脂質・・・16.8g

栄養給与目標 (未満児)

- エネルギー・541kcal
- たんぱく質・19.5g

