

12月の予定献立表

横田保育園

令和7年度

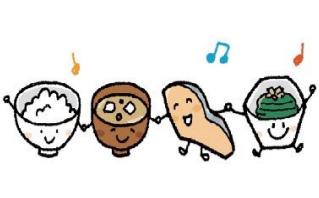
| 曜 日 | 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 | 土 6 |
|-----------|--|--|--|---|---|---|
| 献立 | 魚の照り焼き 親子サラダ 豚汁 ミニトマト | エビと豆腐のケチャップ炒め 拌三糸 もやしのみそ汁 みかん | いが蒸し 若布の煮物 しめたま汁 キウイフルーツ | あぶたま 白和え せんべい汁 りんご | 中華のローストチキン チーズサラダ コンソメスープ オレンジ | 豚肉のみそいため スパゲティソテー キャベツのスープ バナナ |
| 未満児 主食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| おやつ | フルーツヨーグルト ビスケット | 人参バターケーキ 牛乳 | ブチパン 牛乳 | スイートポテト 牛乳 | ごま団子 牛乳 | |
| 日 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 献立 | ポークソテー マッシュポテト 肉団子入り中華スープ キウイフルーツ | ♡ハッピーごはん♡ チキンナゲット プロッコリーサラダ 野菜ミルクスープ バナナ | すき焼き風煮 かぼちゃサラダ 玉葱と若布のみそ汁 みかん | オムレツ きんぴらごぼう なめこ汁 オレンジ | 焼きししゃも 野菜ソテー 五目うどん りんご | 鶏肉の甘辛焼き 青菜和え じゃが芋のみそ汁 ミニトマト |
| 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 | ひじきせんべい 牛乳 | オレンジゼリー せんべい | マッシュマロごま菓子 牛乳 | バナナケーキ 牛乳 | さつま芋入りもち 牛乳 | |
| 日 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 献立 | カレー肉じゃが もやしのナムル きのこスープ バナナ | かみかみさつまあげ 切干サラダ キャベツのみそ汁 りんご | 鶏真薯 ヤーコンきんぴら 豆腐と青菜のみそ汁 ミニトマト | ゆで卵ミートソースかけ 大根サラダ 春雨スープ キウイフルーツ | 厚揚げの甘辛煮 小松菜のピーナッツ和え すまし汁 みかん | 焼きビーフン さつま芋甘煮 豆腐のみそ汁 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 | かぼちゃドーナツ 牛乳 | セレクト中華まん 牛乳 | ココアゼリー せんべい | 五平餅風 牛乳 | じゃこトースト 牛乳 | |
| 日 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 献立 | 厚焼き卵 かぼちゃいとこ煮 かぶ漬け 吉野汁 キウイフルーツ | 五目大豆 りんごサラダ しめじのみそ汁 バナナ | ♡クリスマス誕生会♡ チキンライス ミートローフ カリフラワーサラダ わかめスープ みかん | マカロニグラタン 三色ソテー [●] ベーコンスープ オレンジ | エビ天 大根なます 青菜のお浸し 年越しうどん りんご | 手作り弁当 |
| 未満児 主食 | ごはん | ごはん | みかん | ごはん | ごはん | |
| おやつ | 二色団子 牛乳 | ホットケーキ 牛乳 | ケーキ 牛乳 | クッキー 牛乳 | 豆乳プリン せんべい | |

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



今月の手作り弁当は第4
土曜日です。宜しくお願ひ
致します。



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



～今月の一日平均栄養所要量～

未満児
エネルギー 515kcal

たんぱく質 19.2g

脂 質 18.2g

以上児
407kcal

17.6g

18.1g

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。

