



12月献立予定表



清原保育園 幼児

| 日 | 曜日 | 乳児のみ9:30おやつ | 昼 食 | | | | | | 3:00おやつ | | |
|----|----|-------------|--|------|------|-------|-------|------|-------------|-----|----|
| | | | 乳児栄養価 | | | 幼児栄養価 | | | | | |
| | | | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 塩分 | エネルギー | 蛋白質 | | 脂質 | 塩分 |
| 2 | 月 | ビスケット | わかめごはん 魚のフライ おひたし がんも煮 ほうれんそうの味噌汁 りんご | | | | | | ヨーグルト おかし | | |
| | | | 504 | 17.1 | 16.4 | 1.9 | 572 | 17.3 | 18.6 | 1.8 | |
| 3 | 火 | ムース | パン ナポリタン コーンサラダ 星ポテト コンソメスープ パイン | | | | | | おにぎり | | |
| 4 | 水 | おせんべい | ごはん 煮込みハンバーグ トマト ゆでやさい コンソメスープ オレンジ | | | | | | ゼリーボンチ | | |
| | | | 492 | 20.6 | 15.4 | 1.5 | 588 | 22.4 | 17.9 | 1.6 | |
| 5 | 木 | ヨーグルト | ごはん 魚の味噌煮 おかかあえ 厚揚げ煮 けんちん汁 みかん | | | | | | ホットケーキ | | |
| | | | 488 | 19.2 | 14.2 | 1.4 | 588 | 22.4 | 17.9 | 1.6 | |
| 6 | 金 | ビスケット お茶 | カレーライス グリーンサラダ ゆで卵 コンソメスープ パイン | | | | | | 杏仁フルーツ | | |
| | | | 469 | 16.3 | 15.2 | 1.6 | 570 | 18.6 | 17.2 | 1.8 | |
| 7 | 土 | | おまかせメニュー | | | | | | | | |
| 9 | 月 | ヨーグルト | ごはん ぶたのみそこうじ焼き 厚焼き玉子 おかかあえ すまし汁 GFルビー | | | | | | おふらすく | | |
| | | | 513 | 20 | 15.3 | 1.9 | 601 | 20.1 | 17.6 | 2.1 | |
| 10 | 火 | コーンフレーク | ごはん はんぺんチーズフライ シューマイ たまごサラダ コンソメスープ みかん | | | | | | ゼリー おかし | | |
| | | | 522 | 18 | 13.2 | 1.9 | 601 | 19.3 | 17.2 | 2 | |
| 11 | 水 | おせんべい お茶 | ごはん ハンバーグ チーズオムレツ コーンサラダ コンソメスープ りんご | | | | | | ムース | | |
| | | | 500 | 18.4 | 16.2 | 1.9 | 590 | 19.3 | 17.6 | 2.1 | |
| 12 | 木 | 鈴カステラ | ごはん 鶏のネギみそ焼き ひじき煮 おひたし おふのすまし汁 GF | | | | | | 肉まん | | |
| | | | 509 | 21.9 | 22.5 | 2.1 | 620 | 23.1 | 24 | 2.4 | |
| 13 | 金 | おせんべい | シチュー パン コールスロー とまと 照り焼きチキン オレンジ | | | | | | おにぎり | | |
| | | | 490 | 15.9 | 15.3 | 2.1 | 563 | 16.3 | 17.6 | 2.5 | |
| 14 | 土 | | おまかせメニュー | | | | | | | | |
| 16 | 月 | ビスケット | ごはん 魚のマヨ焼き ツナ入りマッシュポテト グリーンサラダ コンソメスープ パイン | | | | | | プリン おかし | | |
| | | | 462 | 18.3 | 13.2 | 1.5 | 577 | 21 | 16.9 | 1.9 | |
| 17 | 火 | おせんべい | 豚汁うどん 魚、おいもの天ぷら おひたし オレンジ | | | | | | おにぎり | | |
| | | | 502 | 17.5 | 15.3 | 2.1 | 567 | 18.2 | 17.9 | 2.4 | |
| 18 | 水 | おせんべい | ごはん かに玉 チャプチェ ぎょうざ 中華スープ GF | | | | | | 杏仁フルーツ | | |
| | | | 477 | 18 | 20.7 | 2.1 | 569 | 19.3 | 22.1 | 2.2 | |
| 19 | 木 | ヨーグルト | ごはん からあげ 酢の物 五目煮 キャベツのみそ汁 GFルビー | | | | | | バナナケーキ | | |
| | | | 513 | 17.3 | 16.2 | 2.1 | 600 | 20.5 | 21.6 | 2.3 | |
| 20 | 金 | ムース | ごはん 肉豆腐 ゆで卵 切り干し大根のごまあえ もやしのみそ汁 りんご | | | | | | ジャムパン | | |
| | | | 523 | 18.2 | 13.5 | 1.8 | 596 | 25 | 16 | 2 | |
| 21 | 土 | | おまかせメニュー | | | | | | | | |
| 23 | 月 | ウエハース | ハヤシライス トマトサラダ チキンナゲット コンソメスープ みかん | | | | | | ヨーグルト おかし | | |
| | | | 500 | 16.5 | 14.3 | 2 | 584 | 17.2 | 15.4 | 2.3 | |
| 24 | 火 | ムース | ごはん スタミナ焼肉 茹でキャベツ あつあげ煮 ほうれんそうのみそ汁 パナナ | | | | | | フライドポテト | | |
| | | | 509 | 21.9 | 22.5 | 2.1 | 620 | 23.1 | 24 | 2.4 | |
| 25 | 水 | ビスケット | クリスマス | | | | | | | | |
| 26 | 木 | フルーツ | ごはん 回鍋肉 はるまき ナムル 中華スープ GFルビー | | | | | | フルーツボンチ | | |
| | | | 500 | 16.5 | 14.3 | 2 | 584 | 17.2 | 15.4 | 2.3 | |
| 27 | 金 | おせんべい | きつねうどん 魚の竜田揚げ ひじき煮 厚焼き玉子 りんご | | | | | | カボチャプリン おかし | | |
| | | | 513 | 17.2 | 16.1 | 1.9 | 593 | 18.3 | 19.1 | 2 | |
| 28 | 土 | | おまかせメニュー | | | | | | | | |
| 30 | 月 | | | | | | | | | | |
| 31 | 火 | | | | | | | | | | |

※ 材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい。