



# 12月のこんだて



日	曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ		
1	水	せんべい 牛乳	鶏肉のチーズピカタ キャベツのスープ	ココロサラダ バナナ	ツナパン 牛乳	
2	木	ゼリー	白身魚の照り焼き 豚汁	ブロッコリーの和風マヨネーズ みかん	黒ごまクリームサンド 牛乳	
3	金	スティックパン 牛乳	親子煮 麩のすまし汁	ほうれん草のしらすあえ りんご	味噌焼きおにぎり 牛乳	
4	土	お 遊 戯 会				
6	月	ビスコ 牛乳	擬製豆腐(ちくわ) 玉ねぎと油揚げのみそ汁	小松菜のおかかあえ ヨーグルト	枝豆とじゃこのごはん 牛乳	
7	火	チーズ 牛乳	さわらのごま照り焼き 五目汁	かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	お麩ラスク 牛乳	
8	水	ビスケット 牛乳	のり塩からあげ ニラ玉スープ	大根のサラダ りんご	もちもちチーズパン 牛乳	
9	木	ヨーグルト	豆腐バーグのあんかけ きのこ汁	にんじんのゴマあえ みかん	納豆スナック 牛乳	
10	金	バナナ 牛乳	カレーうどん ちくわ磯辺揚げ	さつま芋の天ぷら ヨーグルト	じゃこおかかおにぎり 牛乳	
11	土	チーズ 牛乳	ハンバーグ 麦茶	サラダ いちご	ロールケーキ 麦茶	
13	月	せんべい 牛乳	スパニッシュオムレツ わかめとコーンのスープ	マカロニサラダ みかん	スキムとりめし 牛乳	
14	火	ゼリー	魚と野菜の甘酢煮 豆腐みそ汁	かぶの塩昆布あえ りんご	ストーンクッキー 牛乳	
15	水	スティックパン 牛乳	豆腐の旨煮 大根と油揚げのみそ汁	きゅうりとささみの中華サラダ みかん	フルーツヨーグルト 麦茶	
16	木	ビスコ 牛乳	豚肉のしょうが焼き 豆腐スープ	キャベツのベーコンドレッシング ヨーグルト	せんべい 牛乳	
17	金	チーズ 牛乳	さけのポテト焼き コンソメスープ	肉野菜炒め みかん	ほうれん草クッキー 牛乳	
18	土	せんべい 牛乳	カレーライス 春雨サラダ	コロッケ わかめスープ	みかん	スティックパン リンゴジュース
20	月	ビスケット 牛乳	納豆のかきあげ あさりのみそ汁	きゅうりとツナの酢の物 みかん	フレンチトースト 牛乳	
21	火	ヨーグルト	ポークチャップ 豆乳スープ	れんこんマリネ(ごぼう) りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	
22	水	せんべい 牛乳	バターライス シーザーサラダ	ハッシュドビーフ マカロニスープ	ブチダノン	サンタさんケーキ りんごジュース
23	木	ゼリー	さばのおろし煮 かぼちゃとねぎのみそ汁	白菜のサラダ バナナ	焼きいも 牛乳	
24	金	バナナ 牛乳	ラーメン ブロッコリーのソテー	ししゃものごま焼き ヨーグルト	ホットアップルケーキ 牛乳	
25	土	せんべい 牛乳	カレーライス 春雨サラダ	からあげ みかん	麦茶	ロールケーキ 麦茶
27	月	スティックパン 牛乳	骨太卵焼き 小松菜と里いものみそ汁	チンゲン菜とさつま揚げのさっと煮 みかん	たこ焼き風じゃが 牛乳	
28	火	ビスコ 牛乳	豆腐入り鶏のつくね焼き さつま汁	大根の煮物 りんご	クラッカーサンド(ツナチーズ) 牛乳	

※ちゅうりっぷ、すみれ、ひまわり組は袋をお渡しますので、お米6合をお持ちください。  
 ※都合により、献立が変更になることがあります。  
 ※ご不明な点は遠慮なくお聞きください。

	月間平均栄養価					
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 g
3歳以上児	590	22.5	18	270	2.3	2
3歳未満児	496	18.7	16.4	282	1.7	1.6

