



12月のこんだて



日	曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ	
1	木	ゼリー	豚肉と野菜のカレー炒め チキンスープ みかん ココロサラダ	ポップコーン 牛乳	
2	金	せんべい 牛乳	千草焼き 大根の肉みそかけ すまし汁 りんご	じゃこおかおにぎり 牛乳	
5	月	ビスコ 牛乳	シーフードシチュー ほうれん草とコーンのソテー キャベツスープ ヨーグルト	アスパラビスケット 牛乳	
6	火	ヨーグルト	チキンカツ せん野菜の和風サラダ さつま汁 パナナ	フレンチトースト 牛乳	
7	水	バナナ 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草とささみの酢和え かぶのみそ汁 みかん	さつまいもスティック (塩) 牛乳	
8	木	スティックパン 牛乳	五目卵焼き 白菜のおかか和え 玉ねぎとわかめのみそ汁 ヨーグルト	切干大根ごはん 牛乳	
9	金	ビスケット 牛乳	けんちんうどん かぼちゃ・めかじきの天ぷら 麦茶 みかん	小松菜のボンデケーキ 牛乳	
10	土	ビスケット 牛乳	カレーライス パナナ 麦茶	スティックパン 牛乳	
12	月	ゼリー	豆腐のカレーあん キャベツとほうれん草の磯和え 大根とわかめのみそ汁 りんご	バナナケーキ 牛乳	
13	火	せんべい 牛乳	豚肉のすき焼き風煮物 切干大根のねりごま和え きのこ汁 みかん	マラーカオ 牛乳	
14	水	バナナ 牛乳	ぶり大根 ひじきの五目煮 (さつまいも) 豆腐と青菜のすまし汁 ヨーグルト	マカロニきな粉 牛乳	
15	木	ビスコ 牛乳	炒り豆腐 (鶏肉・卵) もやしとツナのごま酢あえ 石狩鍋風汁 パナナ	じゃこごまおにぎり 牛乳	
16	金	ヨーグルト	さけのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーのたまねぎドレッシング 野菜スープ りんご	ピザまん 牛乳	
17	土	★ お ゆ う ぎ 会 ★			
19	月	スティックパン 牛乳	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ わかめとコーンのスープ ヨーグルト	えびせん 牛乳	
20	火	ビスケット 牛乳	クリスマスおこさまランチ ☆ミ		雪だるま蒸しケーキ りんごジュース
21	水	ゼリー	マーボー豆腐 キャベツの中華風和え じゃがいもとのりの中華スープ パナナ	小倉カステラ 牛乳	
22	木	せんべい 牛乳	白身魚のポテトクリーム焼き れんこんマリネ たまごスープ りんご	納豆おやき 牛乳	
23	金	ビスコ 牛乳	チキンカレー ブロッコリーのチーズ焼き コンソメスープ みかん	焼きいも 牛乳	
24	土	ビスケット 牛乳	カレーライス からあげ ヨーグルト 麦茶	えびせん りんごジュース	
26	月	ヨーグルト	おさかなボール 小松菜の煮浸し 納豆汁 りんご	スープパスタ 牛乳	
27	火	バナナ 牛乳	豆腐バーグ かぼちゃの甘煮 麩のすまし汁 みかん	きなこラスク 牛乳	
28	水	ビスケット 牛乳	親子煮 はるさめともやしのソテー 切干大根とかぼちゃのみそ汁 ヨーグルト	クリームパン 牛乳	

※都合により、献立が変更になる場合がございます。
※ご不明な点は遠慮なくお聞きください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩 (g)
3歳以上児	572	23.2	17.3	290	2.6	2.1
3歳未満児	474	19	15	286	1.9	1.6

