

## 12月献立表

## 幼児組

日	曜	献立名	3時おやつ	幼児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	木	わかめごはん エビフライ ハンバーグ ブロッコリーチーズサラダ トマト 牛乳	フルーツサンド 麦茶	627	27.5	23.2	1.9
2	金	ごはん 高野豆腐の卵とじ 里芋のそぼろ煮 こまつなサラダ なめこのみそ汁	さつまいもケーキ 牛乳	581	22.9	20.7	2.3
3	土	カレーうどん 切り干し大根のドレ和え バナナ 牛乳	プリン せんべい 麦茶	468	22.3	16	1.7
5	月	ごはん かに玉 五目煮豆 ツナ大根サラダ 春雨スープ	おからドーナツ 牛乳	571	22.0	19.9	1.8
6	火	ごはん たらのみそマヨ焼き かぼちゃの甘煮 じゃこサラダ わかめとねぎのみそ汁	メロンパンクッキー 牛乳	558	25.4	18.7	2.2
7	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき煮 ポテトツナサラダ バナナ 牛乳	フルーチェ せんべい 麦茶	602	23.2	21.3	1.5
8	木	バターロール ミートローフ キャベツソテー みかん コーンチャウダー	甘みそおにぎり 麦茶	541	19.5	17.0	2.3
9	金	菜飯おにぎり ポテトフライ キャベツの浅漬け おでん	にんじんホットケーキ 牛乳	532	19.4	15.2	1.9
10	土	みそラーメン しゅうまい みかん缶 牛乳	おかし ジュース	544	20.4	18.3	1.6
12	月	ごはん 厚揚げの照り焼き 肉じゃが レンコンサラダ オレンジ かきたまみそ汁	キャラメルプリン ココアウエハース 麦茶	507	18.6	16.4	1.7
13	火	ソース焼きそば 春巻き チンゲン菜のナムル 牛乳	鶏ごぼうおにぎり 麦茶	681	22.4	23.7	2.0
14	水	ごはん ひじき入り卵焼き きんぴらだいこん スパゲッティサラダ かんぴょうのみそ汁	マシュマロコーンフレーク 牛乳	620	20.5	20.1	2.3
15	木	ポークカレー ツナと豆腐のナゲット こまつなのお浸し 牛乳	ケーキ りんご 麦茶	643	22.9	24.7	1.7
16	金	ごはん 鮭のムニエルキノコソース 魚肉ソーセージソテー さつまいもサラダ 牛乳	チーズいもち 麦茶	601	25.0	23.3	1.5
17	土	肉うどん 厚揚げのおかか煮 黄桃缶 牛乳	青りんごゼリー せんべい 麦茶	437	17.8	14.0	1.5
19	月	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーソテー シルバーサラダ 中華コーンスープ	バナナケーキ 牛乳	630	25.1	25.4	1.7
20	火	ごはん はんぺんチーズフライ ミートマカロニ なめ茸和え グレープフルーツ 牛乳	ピーチゼリー せんべい 麦茶	566	28.3	15.2	1.6
21	水	きなこ餅・のり餅 ごはん 納豆 みかん けんちん汁	ヨーグルトコーンフレーク 麦茶	610	17.3	7.5	1.2
22	木	ごはん キスのから揚げ 魚河岸揚げ煮 コールスロー きのこと青菜のすまし汁	焼きいも 牛乳	568	19.7	16.0	1.4
23	金	食パン ローストチキン ほうれん草とコーンのソテー 星ポテト かぼちゃのシチュー	イチゴババロア 麦茶 アスパラビスケット	561	23.2	23.3	2.3
24	土	わかめうどん 厚焼き卵 ブロッコリーサラダ 牛乳	スティックケーキ ジュース	521	19.1	14.9	2.2
26	月	ハヤシライス ミートボール ブロッコリーのおかか和え 牛乳	マスカットゼリー せんべい 麦茶	584	34.1	20.3	1.7
27	火	ごはん さわらの利久焼き 切り昆布煮 コーンサラダ トマト かぶのみそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	536	25.2	17.2	2.3
28	水	ミートスパゲッティ イカリングフライ 切り干し大根サラダ 牛乳	ツナおにぎり 麦茶	629	25.8	21.9	1.9
			12月平均 (土曜日除く)	587	23.4	19.6	1.9

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。

※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。

※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただいております。

※ 令和4年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：18g）幼児（エネルギー：570kcalタンパク質：20g）