



12月の献立



R4年度

新町かぜいろ
こども園

献立名			未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネ ルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	
						上段・・・以上児/下段・・・未満児			
1	木	以:もち 未:ごはん もち(醤油・きな粉) 未:鮭の塩焼き ほうれん草のナムル	豚汁 みかん	お茶 チーズ	牛乳 コーンマヨパン	527 486	20.5 25.2	2 1.7	
2	金	ごはん 鶏肉のミラノ風 ジャーマンポテト	野菜スープ ゼリー	お茶 かみかみ昆布	牛乳 わらび餅	512 430	20.5 16.8	1.7 1.3	
3	土	クリスマス会①		お茶	まめびよ				
						お弁当対応となります(園で用意します)			
4	日			お茶	牛乳				
						お弁当対応となります(園で用意します)			
5	月	ごはん 鯖の竜田揚げ 五目切干大根	お吸い物 ゼリー	牛乳 バナナチップ	バナナ豆乳 ホットケーキ	538 514	21.2 22	1.6 1.4	
6	火	パン ツナサンド 塩ナムル	肉団子のスープ バナナ	お茶 小魚	牛乳 さつま芋おにぎり	530 442	19.7 20	2.5 2.5	
7	水	ごはん カレイのパン粉焼き 棒棒鶏サラダ	トマトと卵のスープ チーズ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 キャラメル蒸しパン	509 433	24 20.9	1.7 1.4	
8	木	ごはん 中華丼 きんぴらサラダ	りんご	お茶 クラッカー	牛乳 ボンデケーキ	519 467	19 16.2	2 1.7	
9	金	ごはん 鶏肉の醤油煮 ポテトサラダ	キウイフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 おからスコーン	549 480	21.2 19.2	1 1.1	
10	土	クリスマス会②							
11	日			お茶	牛乳				
						お弁当対応となります(園で用意します)			
12	月	チャー ハン メンチカツ ツナサラダ	わかめスープ オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 ショートケーキ	550 471	18.3 15.2	2.6 2.2	
13	火	ごはん 鮭のポテト焼き 白菜の和え物	味噌汁 ヨーグルト	牛乳 バナナチップ	豆乳 アメリカンドッグ	544 476	26.8 25.2	2.4 1.8	
14	水	うどん 麻婆うどん 白菜の塩昆布和え	グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 きな粉おはぎ	556 475	19.4 17.5	2 1.9	
15	木	ごはん カジキの味噌マヨ焼き じゃがいものそぼろ煮	枝豆クリームスープ みかん	牛乳 クラッカー	以:おでん 未:味しらべ・ビスコ	447 638	20.7 23.3	0.9 1.1	
16	金	ごはん ハヤシライス コールスロー	ゼリー	牛乳 バナナチップ	豆花	638 593	21.7 21.7	1.9 1.6	
17	土	ごはん カレイの甘味噌焼き マカロニサラダ	中華風スープ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	りんごジュース いちごクレープ	470 426	15.5 14.6	1.9 1.6	
18	日			お茶	まめびよ				
						お弁当対応となります(園で用意します)			
19	月	ごはん 厚揚げの麻婆風 春雨サラダ	和風オムレツ バナナ	お茶 小魚	牛乳 焼きそばパン	596 512	22.3 22.6	2 2.2	
20	火	菜飯 鱈の西京焼き ほうれん草の白和え	お吸い物 チーズ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 南瓜のスノーボール	648 543	24.7 21.3	2.5 2	
21	水	パスタ ミートソース じゃこサラダ	オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 五平餅	679 530	25.6 19.6	1.6 1.4	
22	木	ナン キーマカレー 千草和え	キウイフルーツ	牛乳 クラッカー	豆乳 お好み焼き	503 492	24.5 23.2	2.9 2.5	
23	金	ケチャップ ライス ハンバーグ ブロッコリーのサラダ	南瓜豆乳スープ グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 ★カップケーキ	629 535	23.1 20.1	2.4 2.2	
24	土	ごはん ガリバタチキン 大根サラダ	野菜スープ バナナ	お茶 小魚	牛乳 いちごのプリン	597 513	21.4 21.8	2.1 2.2	
25	日			お茶	牛乳				
						お弁当対応となります(園で用意します)			
26	月	ごはん 豚丼 さつま芋サラダ	キウイフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 マシュマロフレーク	536 455	19.4 16	1.2 1	
27	火	パン シチュー わかめサラダ	グレープフルーツ	牛乳 バナナチップ	豆乳 桜エビのおにぎり	567 522	25.2 23.7	2.8 2.4	
28	水	ごはん 鱈の蒲焼き 鉄骨サラダ	かき玉汁 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 ★じゃが芋のガレット	536 481	22.9 20.7	2 1.8	
29	木	ごはん モチコチキン 小松菜のナムル	コンソメスープ みかん	お茶 クラッカー	牛乳 メロンパントースト	548 487	22.1 18.6	2.1 1.8	
30	金			お茶	りんごジュース				
						お弁当対応となります(園で用意します)			
31	土			お茶	牛乳				
						お弁当対応となります(園で用意します)			
						平均	553 493	21.4 20.1	2 1.8

★は新メニューです

献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください

10時おやつが小魚・かみかみ昆布の日ばかりんとうも提供しています

16日(金)はきみどり組のみポテコに変更です