



## 12月給食予定献立表

| 日(曜)   | 3歳未満児<br>午前おやつ | 昼食献立名                                                            | 午後おやつ               |
|--------|----------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1日(土)  | かぼちゃボーロ<br>お茶  | ごはん たらと野菜のケチャップソテー すまし汁<br>かぼちゃとしらすのオープン焼き バナナ                   | じゃが芋とツナの甘辛煮<br>お茶   |
| 3日(月)  | ヨーグルト          | 里芋の炊き込みごはん 肉豆腐 はっと汁 りんご                                          | ホットドッグ 牛乳           |
| 4日(火)  | ビスケット<br>牛乳    | ごはん ちくわと野菜の変わりかき揚げ なめたけ和え<br>みそ汁 オレンジ                            | ポテトのミートソースがけ<br>牛乳  |
| 5日(水)  | せんべい お茶        | ごはん ダブルポテトカレー ブロッコリーサラダ<br>みかんヨーグルト                              | 三色蒸しパン 牛乳           |
| 6日(木)  | ヨーグルト          | ごはん 鮭の人参衣焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 もも缶                                      | ブルーベリーケーキ 牛乳        |
| 7日(金)  | ウエハース<br>牛乳    | ごはん さばのみそ煮 切り干し大根と厚揚げの煮物<br>すまし汁 りんご                             | やさいチップ 牛乳           |
| 8日(土)  |                | 発表会 おやつがです                                                       |                     |
| 10日(月) | せんべい 牛乳        | ごはん かつおのごまがらめ 青菜とたけのこの煮浸し<br>なめこ汁 グレープフルーツ                       | ツナカレートースト 牛乳        |
| 11日(火) | ビスケット<br>牛乳    | ごはん チキンチャップ フレンチポテトサラダ<br>豆乳コンソメスープ パイン缶                         | シュガースティックパン<br>牛乳   |
| 12日(水) | ヨーグルト          | ごはん 生揚げナゲット ピーマンと塩昆布のじゃこ和え<br>さつま汁 みかん                           | がんづき 牛乳             |
| 13日(木) | せんべい 牛乳        | ごはん 鮭の河合ごまマヨネーズ焼き みそ汁 もも缶<br>刻み昆布ときのこの炒め煮                        | おやつピザ お茶            |
| 14日(金) | ビスケット<br>牛乳    | 鯛めし 肉豆腐 冬野菜のみそ汁 りんご                                              | スイートポテト 牛乳          |
| 15日(土) | かぼちゃボーロ<br>お茶  | スパゲッティーミートソース コンソメスープ<br>かぼちゃとしらすのオープン焼き バナナ                     | ツナそばごはん お茶          |
| 17日(月) | ヨーグルト          | ごはん 豚肉と野菜の変わりかき揚げ なめたけ和え<br>みそ汁 オレンジ                             | チーズポテト 牛乳           |
| 18日(火) | せんべい お茶        | ごはん 根菜と大豆のカレー ブロッコリーサラダ<br>フルーツヨーグルト                             | 三色蒸しパン 牛乳           |
| 19日(水) | ヨーグルト          | ごはん 白身魚の人参衣焼き ひじきの炒め煮 みそ汁<br>もも缶                                 | さつま芋のざくざくクッキー<br>牛乳 |
| 20日(木) | クラッカー<br>牛乳    | ごはん さばのみそ煮 切り干し大根と厚揚げの煮物<br>すまし汁 グレープフルーツ                        | やさいチップ 牛乳           |
| 21日(金) | ビスケット<br>牛乳    | ごはん 豚肉のうめみそがらめ 青菜とたけのこの煮浸し<br>なめこ汁 りんご                           | 大根ごはん お茶            |
| 22日(土) | せんべい お茶        | ゆかりごはん 肉じゃが うーめん汁 みかん                                            | 冬至かぼちゃ 牛乳           |
| 25日(火) | ヨーグルト          | ケチャップライス 魚のカレー風味パン粉焼き<br>リースポテト コンソメジュリアン                        | クリスマスミニパフェ 牛乳       |
| 26日(水) | ビスケット<br>牛乳    | ごはん 生揚げナゲット ピーマンと塩昆布のじゃこ和え<br>さつま汁 グレープフルーツ                      | ツナカレートースト 牛乳        |
| 27日(木) | せんべい お茶        | 3歳未満児 あんこおはぎ きなこあはぎ 仙台雑煮 みかん<br>3歳以上児 あんこもち きなこもち 仙台雑煮(もちいり) みかん | フルーツヨーグルト           |
| 28日(金) | ヨーグルト          | ごはん 鮭のチーズ風味パン粉焼き 刻み昆布の炒め煮<br>すまし汁 もも缶                            | ジャムサンドクラッカー<br>牛乳   |

献立は都合により変更になるときもあります。

ご了承ください。

25日はクリスマス行事食です。

27日はもちつき会があります。



| 給与栄養量 | (3歳以上児)  | (3歳未満児)  |
|-------|----------|----------|
| エネルギー | 608 kcal | 524 kcal |
| たんぱく質 | 22.4g    | 19.6g    |
| 脂質    | 18.3g    | 16.1g    |
| 塩分相当量 | 1.9 g    | 1.6 g    |