



# 12月予定献立

平成30年 12月 やわらぎ保育園

月	火	水	木	金	土
					1(家庭教育学級) ハヤシライス 野菜スープ ウインナー フレンチサラダ みかん缶  牛乳・野菜スナック
3 焼きそば コンソメスープ 豆腐の五目焼き ツナサラダ りんご  牛乳・たまごボーロ 麦茶・パンナコッタ	4 ごはん かきたま汁 カジキの味噌焼き 切干大根の煮物 青菜のおかか和え ヨーグルト  麦茶・麩菓子 牛乳・マーブルケーキ	5 ホットドッグ 野菜スープ さつまいものグラタン フレンチサラダ バナナ  麦茶・プチダノン 麦茶・菜飯おにぎり・昆布	6 切昆布ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 鶏肉と野菜の甘辛炒め ポテトサラダ キウイ  麦茶・ビーノ 牛乳・はちみつレモンケーキ	7(避難訓練) ごはん すまし汁 白身魚のムニエル (ハニーマスタードソース) 花野菜のソテー 春雨サラダ りんご  麦茶・アンパンマンビスケット ミルクココア・かっぱえびせん	8 中華丼 もやしのスープ ミートボール 野菜サラダ パイン缶  牛乳・バームクーヘン
10 ごはん コンソメスープ ポークチャップ 粉ふきいも 野菜スティック オレンジ  麦茶・キャラメルコーン 牛乳・黒糖蒸しパン	11(音体教室) お弁当の日 	12 ごはん 中華コーンスープ 酢豚 もやしのナムル ヨーグルト  麦茶・わかめせん 牛乳・マシュマロおこし	13 クリームパスタ コンソメスープ 洋風オムレツ コールスローサラダ オレンジ  牛乳・マンナ 麦茶・味噌田楽	14 大根葉ごはん すまし汁 スナックレバー 野菜炒め 白菜のごま和え キウイ  麦茶・ギンビスアスパラ 牛乳・ホットケーキ	15 マーボー丼 中華スープ シューマイ 野菜サラダ もも缶  牛乳・コーンスナック
17 ごはん なめこ納豆 味噌汁 肉じゃが 野菜の金平 グレープフルーツ  麦茶・プチゼリー 牛乳・チョコブラウニー	18 広東麺 麦茶 ジャーマンポテト ブロッコリーの中華和え キウイ  麦茶・チーズ 牛乳・プリッツ	19 ポークカレー 野菜スープ ナゲット カラフルサラダ バナナ  麦茶・おととと 牛乳・お麩のかりんとう	20 ごはん 豚汁 サバの塩焼き ほうれん草のバター炒め 白菜の磯和え ヨーグルト  麦茶・カルケット 牛乳・バームクーヘン	21 ごはん 味噌汁 ジャージャン豆腐 かぼちゃの煮物 スパゲティサラダ オレンジ  麦茶・ミルクウエハース 牛乳・せんべい	22(もちつき大会) お雑煮 からみもち きなこもち 麦茶 みかん  麦茶・ハーベスト
24 振替休日 	25(クリスマス誕生会) ケチャップライス コーンスープ エビフライ・ミニトマト 野菜サラダ プリン  麦茶・ぽんせん 牛乳・デコレーションケーキ	26(交通安全教室) 黒糖パン ポトフ タンドリーチキン 花野菜サラダ バナナ  牛乳・ビスコ 麦茶・鮭おにぎり・昆布	27 ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 肉野菜炒め ほうれん草のおかか和え キウイ  麦茶・ソフトせんべい 牛乳・じゃがバター	28 きつねうどん 麦茶 かき揚げ 和風サラダ オレンジ  麦茶・たべっこ動物 ミルクココア・野菜スナック	29 年末特別保育 

(1ヶ月の目標値 平日)  
3歳児未満児(10時おやつ・お昼・3時おやつ)  
3歳児以上児(お昼・3時おやつ)

エネルギー  
470kcal  
580kcal

たんぱく質  
17.0g  
22.0g

脂肪  
13.0g  
17.0g

塩分  
2.0g  
2.4g

