

12月 献立表

社会福祉法人誠和会 ひまわり保育園 ひよこ りす うさぎ 組

| 日 | 曜日 | AMおやつ | 献立名 | PMおやつ | 主食 | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 塩分 | |
|----------------|----|--------|---|--------------------------------|------------|-------|------|------|------|-----|
| 1 | 土 | ビスケット | 中華丼 餃子 ポテトフライ 中華スープ りんご | ワッフル | ごはん | 515 | 12.9 | 18.1 | 1.4 | |
| 3 | 月 | せんべい | ごはん ポークソテーハワイアンソース コールスロー もやしのスープ パナナ | ホットケーキ 牛乳 | ごはん | 526 | 17.6 | 15.8 | 1.3 | |
| 4 | 火 | カステラ | ハヤシライス お肉屋さんのコロケ そうめんサラダ ワカメスープ オレンジ | フルーツポンチ | ごはん | 549 | 12.8 | 20.7 | 2 | |
| 5 | 水 | たまごボーロ | 五目あんかけ焼きそば 揚げ焼売 チンゲン菜ナムル トマト フルーツ杏仁 | ごま鮭おにぎり | めん | 491 | 14.3 | 7.8 | 1.7 | |
| 6 | 木 | クラッカー | ごはん のりの佃煮 鮭のきのこあんかけ ブロッコリー 切干大根のみそ汁 ミニゼリー | ミニクリームパン 牛乳 | ごはん | 493 | 19.6 | 12.4 | 1.7 | |
| 7 | 金 | スナック | ホットドック 豆腐とツナのナゲット はくさいサラダ クリームシチュー ルビー | バナナ蒸しケーキ | パン | 533 | 18.3 | 21.4 | 2.5 | |
| 8 | 土 | | 発表会 | | | | | | | |
| 10 | 月 | クッキー | ごはん 鶏チリ 中華きゅうり 卵スープ みかん缶 | メープルドック 牛乳 | ごはん | 556 | 20.7 | 18.8 | 1 | |
| 11 | 火 | せんべい | ふりかけごはん インド煮 海藻サラダ 豆腐のみそ汁 パナナ | ピザトースト | ごはん | 487 | 17.4 | 12.2 | 2 | |
| 12 | 水 | 人形焼き | 肉うどん ちくわ天 かぼちゃ天 青菜のごまみそ和え パインヨーグルト | しらすおにぎり | めん | 513 | 16.7 | 14.7 | 1.7 | |
| 13 | 木 | ビスケット | ごはん 蓮根入りとりつくね キャベツの浅漬け じゃがいものみそ汁 ミニゼリー | アメリカンドック 牛乳 | ごはん | 518 | 18.5 | 17.7 | 1.3 | |
| 14 | 金 | ウエハース | 食パン(ジャム・マーガリン) エビグラタン ほうれん草ソテー コーンスープ 黄桃缶 | やきそば | パン | 395 | 15.5 | 10 | 2 | |
| 15 | 土 | ビスケット | 醤油ラーメン 春巻き レタスとコーンのサラダ パナナ | ミニパン | めん | 354 | 10.4 | 9.6 | 2.1 | |
| 17 | 月 | カステラ | マーボー丼 肉野菜炒め あおのりポテト 春雨スープ グレープフルーツ | ヨーグルトパバロア せんべい | ごはん | 496 | 13.2 | 16.6 | 1.7 | |
| 18 | 火 | スナック | ごはん 照り焼きチキン 切り干し大根サラダ かぼちゃの甘煮 ワカメスープ パイン缶 | きなこおふらusk 牛乳 | ごはん | 536 | 15.8 | 16.2 | 1.1 | |
| 19 | 水 | クラッカー | 手作り弁当の日 | なめこのみそ汁 | かにパン | 168 | 3.7 | 9 | 0.7 | |
| 20 | 木 | せんべい | わかめごはん さばのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 心のすまし汁 フルーツヨーグルト | スティックさつまいも 牛乳 | ごはん | 506 | 19 | 14.7 | 1.6 | |
| 21 | 金 | クッキー | 米粉パン(ジャム・ツナマヨ) チーズハンバーグ イタリアンサラダ コンソメスープ オレンジ | ごはんのおやき | パン | 540 | 20.1 | 20.4 | 1.7 | |
| 22 | 土 | ビスケット | ミートスパゲティ チキンナゲット コーンサラダ ポテトコンソメスープ みかん缶 | カステラ | めん | 412 | 15.8 | 13.4 | 1.6 | |
| 24 | 月 | | 振替休日 | | | | | | | |
| 25 | 火 | たまごボーロ | クリスマス誕生会 | エビピラフ ローストチキン 水菜のスープ イチゴゼリー | デコロールケーキ | ごはん | 594 | 18.5 | 23.4 | 1.7 |
| 26 | 水 | 人形焼き | ウイナーナポリタン 白身魚のフリッター カラフルサラダ 白菜とベーコンのスープ りんご | きのこおにぎり | めん | 525 | 18.9 | 11.6 | 1.8 | |
| 27 | 木 | ウエハース | もちつき会 | おにぎり 肉団子 浅漬け すまし汁 みかん | たい焼き 牛乳 | ごはん | 459 | 13.9 | 12.1 | 2.2 |
| 28 | 金 | せんべい | ナン 冬野菜のキーマカレー チーズポテトサラダ 人参豆乳スープ 黄桃缶 | クレープ 牛乳 | パン | 507 | 16.2 | 24.1 | 2 | |
| 29 | 土 | | 冬休み | | | | | | | |
| 30 | 日 | | 冬休み | | | | | | | |
| 31 | 月 | | 冬休み | | | | | | | |
| 1日の平均栄養摂取量 | | | | | | 519 | 17.1 | 16.5 | 1.7 | |
| ひまわり保育園栄養摂取目標量 | | | | | | 495 | 18.6 | 13.8 | 1.6 | |