

令和4年12月予定献立

おのすみれ

日	曜	未満児おやつ	おひる	3時おやつ	主な食品	未以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当
1	木	星たべよ 牛乳	ひじきの炒め煮 ポテトサラダ グレープフルーツ	コーンフレーク 牛乳	鶏挽肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 人参 コーン じゃが芋 きゅうり りんご グレープフルーツ	506	17.3	20.4	1.6	
						511	16.5	18.9	1.8	
2	金	オレンジ 牛乳	焼き魚 まごわやさしいサラダ みそ汁	★ジャムパン 牛乳	鮭 水煮大豆 しらす 若布 じゃが芋 きゅうり トマト 椎茸 キャベツ 玉ねぎ	524	30.4	17.9	1.4	
						549	33.1	16.7	1.6	
3	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
5	月	ソフトサラダ 牛乳	しのだ焼き もやしのツナ和え みそ汁	★マカロニあべかわ ジュース	豚挽肉 卵 油揚げ 人参 玉ねぎ いんげん 白滝 ツナ もやし きゅうり 大根 若布	622	23.2	25.7	1.5	
						641	23.8	24.7	1.7	
6	火	卵ボーロ 牛乳	肉じゃが 中華サラダ グレープフルーツ	★フランクフルト 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん ハム 春雨 きゅうり みかん グレープフルーツ	564	20.3	24.0	2.1	
						589	20.5	24.1	2.6	
7	水	ビスコ 牛乳	しゅうまい ブロッコリーのお浸し トマト	黒糖パン 牛乳	しゅうまい ブロッコリー コーン トマト	551	20.2	18.8	1.4	
						528	19.7	15.0	1.6	
8	木	茎わかめ 牛乳	コーンクリームシチュー 竹輪の甘辛煮 オレンジ	プチダノン 味しらべ 麦茶	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース ちくわ いんげん オレンジ	524	17.3	19.1	1.6	
						564	16.8	18.4	1.6	
9	金		* 発表会 *							
10	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
12	月	カルシウムせん 牛乳	かじきの照り焼き 柿サラダ つるるんスープ	★ゆでじゃが 牛乳	かじき 柿 じゃが芋 きゅうり みかん 卵 春雨 ニラ	514	18.3	18.7	0.8	
						511	17.7	17.6	1.0	
13	火	ムーンライト 牛乳	根菜カレー きゅうりとハムのサラダ トマト	小魚 ハーベスト 牛乳	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 さつま芋 レンコン ごぼう ハム きゅうり レタス トマト	629	19.6	31.5	2.7	
						672	19.6	32.8	3.4	
14	水	動物ビスケット 牛乳	ポークチャップ かぶときゅうりの酢の物 オレンジ	★ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 ヨーグルト 人参 玉ねぎ ビーマン かぶ きゅうり ところ昆布 オレンジ	558	20.2	18.9	1.4	
						560	19.4	15.5	1.6	
15	木	ぼたぼた焼き 牛乳	三色もち みそ汁 みかん	ゼリー 牛乳	もち米 あんこ のり きな粉 葱 若布 みかん	564	22.8	12.7	0.9	
						567	23.0	9.4	0.8	
16	金	バナナ 牛乳	豆腐の中華風煮 グレープフルーツ 小松菜とかにかまのお浸し	★ピザトースト 牛乳	鶏挽肉 豆腐 葱 人参 筍 椎茸 生姜 小松菜 かにかま グレープフルーツ	634	27.8	23.2	2.7	
						659	29.3	23.0	3.5	
17	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
19	月	塩きゅうり 牛乳	コロッケ スパゲッティ-サラダ トマト	レーズンパン 牛乳	コロッケ ハム スパゲッティ- きゅうり レタス トマト	559	17.7	20.9	1.2	
						606	17.1	20.3	1.5	
20	火	ハッピーターン 牛乳	若布ご飯 えびフライ コンソメスープ ブロッコリーごま和え みかん	ケーキ 麦茶	米 若布ふりかけ えび 卵 パン粉 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ みかん	575	18.9	20.7	1.9	
						598	18.4	18.9	2.3	
21	水	星たべよ 牛乳	塩麻婆豆腐 ほうれん草と人参のごま和え バナナ	★焼きそば 牛乳	豚挽肉 豆腐 葱 ニラ 椎茸 ほうれん草 人参 もやし バナナ	602	18.9	22.8	1.7	
						630	18.3	21.6	2.2	
22	木	ビスコ 牛乳	かぼちゃの中華風煮 しらすときゅうりの酢の物	★フライドポテト 牛乳	鶏挽肉 南瓜 人参 ビーマン 椎茸 しらす きゅうり 若布 オレンジ	559	20.8	20.7	0.8	
						528	20.5	17.1	0.9	
23	金	ハーベスト 牛乳	鶏の唐揚げ ミネストローネ クリスマスのポテトサラダ	★プリン 麦茶	鶏肉 じゃが芋 人参 みかん きゅうり コーン 水菜大豆 玉ねぎ マッシュルーム ベーコン トマト	603	24.9	27.2	2.6	
						613	25.7	25.5	2.3	
24	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
26	月	チーズおかき 牛乳	ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ	チーズ リッツ 麦茶	豚挽肉 ひじき 卵 牛乳 パン粉 玉ねぎ 人参 ハム マカロニ きゅうり レタス コーン	602	24.0	28.3	2.5	
						639	24.9	18.4	3.2	
27	火	チョイス 牛乳	コーンカレー いろどりサラダ みかん	★カルピスボンチ 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン グリンピース ブロッコリー トマト ハム みかん	534	14.2	21.7	1.8	
						546	12.7	20.6	2.1	
28	水	味しらべ 牛乳	煮魚 もやしのごま和え トマト	ミニパン 牛乳	かじき もやし きゅうり トマト	500	22.5	17.1	1.0	
						519	22.8	15.5	1.2	
29	木		休							
30	金									
31	土		園			564	21.0	21.6	1.7	
						581	21.0	20.2	1.9	

*都合により献立が変更になる場合があります。

★…手作りのおやつ

20日(火)
おたんじょうび会
ご飯はいりません



今月の目標
食事を
楽しもう!