

令和5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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
						以				相当
1	金	クッキー 牛乳	しのだ焼き もやしのごま和え みそ汁	アスパラ菓子 牛乳	豚肉 卵 人参 玉ねぎ いんげん 白滝 もやし きゅうり わかめ 麩		569	23.0	29.7	1.4
							599	23.7	29.0	1.9
2	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳		203			
							248			
3	日									
4	月	おせんべい 牛乳	栄養さんびら きゅうりの中華和え オレンジ	コーンフレーク 牛乳	豚肉 油揚げ ちくわ 人参 さつま芋 こんにゃく ごぼう きゅうり オレンジ		525	17.8	18.6	2.0
							546	16.7	19.4	2.4
5	火	卵ボーロ 牛乳	麻婆豆腐 コーンサラダ グレープフルーツ	★揚げパン 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 葱 椎茸 グリンピース きゅうり レタス コーン みかん缶 グレープフルーツ		608	21.7	23.8	1.8
							650	22.1	23.8	2.2
6	水	クッキー 牛乳	焼き鮭 スパゲッティサラダ パナナ	ビスコ 牛乳	鮭 スパゲッティ ハム きゅうり レタス パナナ		570	26.3	17.9	1.5
							561	27.4	21.4	1.0
7	木	オレンジ 牛乳	根菜カレー いんげんのおかか和え トマト	★ヨーグルト和え 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ さつま芋 レンコン ごぼう じゃが芋 いんげん トマト		524	13.9	20.5	1.5
							547	12.1	20.9	1.8
8	金		* 発表会 *							
9	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳		203			
							248			
10	日									
11	月	バナナ 牛乳	かじきのケチャップあんかけ ひじき入りポテトサラダ トマト	★アンパンマンポテト 牛乳	かじき 葱 ひじき じゃが芋 人参 きゅうり トマト		552	20.9	22.8	1.0
							559	20.6	22.9	1.0
12	火	おせんべい 牛乳	ポークチャップ ほうれん草と人参のごま和え オレンジ	肉まん 牛乳	豚肉 ヨーグルト 人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 もやし オレンジ		632	25.5	20.3	1.8
							651	26.7	22.4	2.1
13	水	おせんべい 牛乳	森のクリームシチュー ふりかけ ブロッコリー りんご	レーズンパン 牛乳	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ コーン グリンピース ブロッコリー りんご		585	20.5	17.0	0.6
							598	20.3	18.1	0.6
14	木	クッキー 牛乳	3色もち みそ汁 みかん	ゼリー 牛乳	もち米 こしあん きな粉 のり わかめ 豆腐 みかん		595	27.1	13.3	0.8
							624	28.7	15.8	0.9
15	金	おせんべい 牛乳	ハンバーグ しらすときゅうりの酢の物 スープ	★フランクフルト 牛乳	豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 玉ねぎ 人参 しらす きゅうり わかめ 白菜		582	26.6	29.1	2.4
							614	27.8	29.1	3.5
16	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳		203			
							248			
17	日									
18	月	クッキー 牛乳	コロケ (おにぎりの日) マカロニサラダ バナナ	★しらすトースト 牛乳	コロケ ハム マカロニ きゅうり レタス パナナ		676	20.3	25.1	1.5
							674	19.8	26.7	1.8
19	火	おせんべい 牛乳	3色そぼろ丼 ふわふわ卵のスープ ブロッコリーのごま和え ウィンナー みかん	ケーキ 麦茶	ツナ 卵 でんぷ 人参 ウィンナー ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ みかん		699	26.2	35.4	2.3
							757	27.4	32.8	2.9
20	水	クッキー 牛乳	スタミナ焼き 根菜サラダ グレープフルーツ	★さつま芋蒸しパン 牛乳	豚肉 人参 葱 ニラ レンコン キャベツ かにかま グレープフルーツ		605	21.4	22.4	1.5
							616	21.0	24.4	1.6
21	木	パン 牛乳	しゅうまい もやしのツナ和え 豚汁	チーズ リッツ 麦茶	しゅうまい もやし きゅうり ツナ 豚肉 じゃが芋 豆腐 油揚げ 人参 大根 葱 ごぼうこんにゃく		634	26.0	25.0	2.5
							604	25.7	30.1	2.9
22	金	おせんべい 牛乳	ひじきの炒め煮 かぼちゃサラダ トマト	★ピザ風ホットケーキ 牛乳	鶏挽肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 人参 コーン ウィンナー かぼちゃ キャベツ きゅうり トマト		616	21.7	23.5	2.0
							641	21.6	24.0	2.3
23	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳		203			
							248			
24	日									
25	月	クッキー 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 きゅうり みかん缶 大豆水煮 ベーコン 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶		605	24.6	25.5	2.6
							616	25.4	27.2	2.3
26	火	おせんべい 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 小松菜とかにかまのお浸し オレンジ	★ジャムサンド 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 ピーマン もやし 小松菜 かにかま オレンジ		537	24.0	18.8	1.7
							547	24.7	20.7	2.1
27	水	オレンジ 牛乳	コーンカレー きゅうりとハムのサラダ トマト	★フルーチェ 麦茶	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース コーン ハム きゅうり レタス トマト		557	16.1	23.8	1.9
							564	15.0	23.6	2.3
28	木	おせんべい 牛乳	切り干し大根の炒め煮 みかん きゅうりのごま和え (希望保育)	えびせん 牛乳	切り干し大根 さつま揚げ 人参 いんげん 椎茸こんにゃく きゅうり みかん		471	14.8	15.2	1.3
							468	13.5	17.8	1.6
29	金		休							
30	土									
31	日		園							

*都合により献立が変更になる場合があります。 ★…手作りおやつ

未	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以	567	21.2	22.0	1.6
	583	21.4	23.0	1.9

14日(木) もちつき

ご飯はいりません。

18日(月) おにぎりの日

以上児は食べられる量のおにぎりとお弁当を持参して下さい。

19日(火) お誕生日会

ご飯はいりません。



今月の目標

旬の食材を

味わおう!