

2022年

12月 献立表

まんまる保育園

	月	火	水	木 1	金 2	土 3
屋食				ごはん スープ (チンゲン菜・人参) 豆腐入り松風焼 かぼちゃサラダ りんご	ごはん 味噌汁 (凍り豆腐・小松菜) あじの漬け焼き 大根とコーンのサラダ みかんヨーグルト	肉うどん もやしのごま和え バナナ
10時				牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時				牛乳 ぎょうざピザ	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	牛乳 ビスケット
	5	6	7	8	9	10
屋食	ごはん スープ (白菜・しいたけ) サバのりんごソースかけ かぼちゃのミルク煮 オレンジ	ごはん 味噌汁 (厚揚げ・玉ねぎ) 鶏の唐揚げ キャベツの納豆和え フルーツゼリー	ごはん すまし汁 (キャベツ・チンゲン菜) たらチーズ焼き 豆腐のそぼろ煮 バナナ	ごはん 味噌汁 (小松菜・豆腐) 肉団子の野菜あんかけ ちくわとぎゅうりのおかか炒め オレンジ	スパゲティミートソース クラムチャウダー もやしのごま和え りんご	ゆかりおにぎり 味噌汁 (高野豆腐・人参) 豚肉だいこん ほうれん草ソーテー バナナ
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 にんじんジャムサンド	牛乳 ビスケット	牛乳 ゼリー・アンパンマンせんべい	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 みそ焼きおにぎり	牛乳 ビスケット
	12	13	14	15	16	17
屋食	納豆ご飯 味噌汁 (豆腐・ねぎ) 肉じゃが ほうれん草のごま和え オレンジ	パン スープ (ほうれん草・もやし) サケのムニエル さつま芋サラダ みかん	ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) 豆腐のケチャップ煮 キャベツサラダ バナナヨーグルト	ごはん 味噌汁 (小松菜・椎茸) 鶏の照り焼き ひじきの煮物 りんご	ハヤシライス ごまっこりー フルーツゼリー	親子丼 味噌汁 (豆腐・ほうれん草) とろろ昆布サラダ オレンジ
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 カステラ	牛乳 しらすと小松菜の混ぜご飯	牛乳 フレンチトースト	牛乳 かぼちゃのあべかわ	牛乳 ココアバナナ蒸しパン	牛乳 ビスケット
	19	20	21	22	23	24
屋食	焼うどん 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) パインサラダ フルーツゼリー	ごはん すまし汁 (豆腐・大根) サバのみそ煮 花野菜ホットサラダ オレンジ	納豆ご飯 味噌汁 (かぶ・油揚げ) 五目たまご焼き かぼちゃのいとこ煮 みかん	ごはん 味噌汁 (小松菜・心のり) 豆腐の中華風煮 塩昆布サラダ バナナ	炊き込みピラフ コーンスープ ハンバーグ ポテトサラダ りんご	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・人参) 鶏肉の漬け焼き ほうれん草ソーテー バナナ
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 ひじきとゆかりのおにぎり	牛乳 ビスケット	牛乳 きな粉トースト	牛乳 スイートポテト	牛乳 プリン ア・ラ・モード	牛乳 ビスケット
	26	27	28			
屋食	わかめごはん 味噌汁 (じゃが芋・にんじん) あじの塩焼 ひじきサラダ みかん	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・高野豆腐) 鶏のマーマレード焼き ミモザサラダ フルーツゼリー	マーボー丼 スープ (ほうれん草・玉ねぎ) じゃがバターコーン りんご			
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット			
3時	牛乳 りんごの包み揚げ	牛乳 ビスケット	麦茶 フルーツヨーグルト・アンパンマンせんべい			

※都合により変更になる場合があります

【今月の栄養給与量】

エネルギー (kcal)	486
たんぱく質 (g)	19.6
脂質 (g)	15.4
食塩相当量 (g)	1.2