

2023年

12月 献立表

まんまる保育園

	月	火	水	木	金	土
					1	2
屋食					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 オレンジ	肉うどん もやしのごま和え バナナ
10時					麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時					牛乳 バナナケーキ	牛乳 ビスケット
	4	5	6	7	8	9
屋食	ゆかりごはん スープ（キャベツ・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 ももヨーグルト	ごはん すまし汁（れんげい・白菜） 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・ジャコ 仔） 肉団子の野菜あんかけ もやしのごま和え オレンジ	スバゲティミートソース クラムチャウダー みかん	ごはん 味噌汁（高野豆腐・人参） 豚肉だいこん 法蓮草のナムル 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・アンパンマンせんべい フルーツゼリー	牛乳 ビスケット	牛乳 ジャムサンド	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
	11	12	13	14	15	16
屋食	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 オレンジ	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 バナナヨーグルト	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（小松菜・椎茸） 鶏の照り焼き ひじきの煮物 バナナ	ハヤシライス ごまこりー フルーツゼリー	親子丼 味噌汁（豆腐・ほうれん草） かぼちゃの煮物 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 フレンチトースト	牛乳 ビスケット	牛乳 しらすと小松菜の混ぜご飯	牛乳 かぼちゃのあべかわ	牛乳 オレンジケーキ	牛乳 ビスケット
	18	19	20	21	22	23
屋食	ちゃんぽんうどん かぼちゃのマリネ オレンジ	ごはん 味噌汁（ほうれん草・豆腐） 鶏のマーメレード焼き ミモザサラダ バナナ	わかめごはん 味噌汁（キャベツ・油揚げ） あじの塩焼 ひじきサラダ ももヨーグルト	ごはん 味噌汁（じゃが芋・にんじん） 豆腐の中華風煮 塩昆布サラダ みかん	納豆ご飯 味噌汁（白菜・わかめ） ツナ入り卵焼き かぼちゃのいとこ煮 オレンジ	ごはん 味噌汁（里芋・人参） 鶏肉の漬け焼き ほうれん草ソテー 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 五平餅	牛乳 ビスケット	牛乳 いももち	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 きな粉トースト	牛乳 ビスケット
	25	26	27	28		
屋食	炊き込みピラフ コーンスープ お星さまハンバーグ ポテトサラダ フルーツゼリー	ごはん すまし汁（豆腐・大根） サバのみそ煮 納豆サラダ みかんヨーグルト	ごはん スープ（ほうれん草・玉ねぎ） マーボー豆腐 じゃがバターコーン バナナ	チキンカレー 小松菜とひじきのサラダ 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		
3時	牛乳 ココアケーキ	牛乳 ビスケット	牛乳 ジャムホイップサンド	牛乳・ビスコ フルーツゼリー		

※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)	503
たんぱく質 (g)	17.9
脂質 (g)	14.4
食塩相当量 (g)	1.3

