

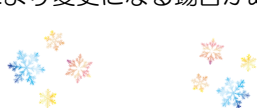
2024年

12月 献立表

まんまる保育園

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
風食	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 バナナ	ごはん すまし汁 (杓苳・白菜) たらチーズ焼き 豆腐のそぼろ煮 ももヨーグルト	ごはん 味噌汁 (小松菜・油揚げ) 肉団子の野菜あんかけ ポテトサラダ オレンジ	ハヤシライス ごまっこりー バナナ	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 みかん
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 オレンジケーキ	牛乳 ビスケット
	9	10	11	12	13	14
風食	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 フルーツゼリー	スパゲティミートソース クラムチャウダー バナナ 	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 みそ焼きおにぎり	牛乳 ビスケット
	16	17	18	19	20	21
風食	ちゃんぽんうどん かぼちゃのマリネ フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・豆腐) 鶏のマーマレード焼き ミモザサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・油揚) 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	わかめごはん 味噌汁 (白菜・ねぎ) ツナ入り卵焼き かぼちゃのいとこ煮 バナナ	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 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 夕焼けごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 いももち	牛乳 野菜うーめん	牛乳 きな粉トースト	牛乳 ビスケット
	23	24	25	26	27	28
風食	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 みかんヨーグルト	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 バナナ 	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	油麩丼 味噌汁 (じゃが芋・ほうれん草) 里芋の煮物 オレンジ	カレーライス 小松菜とひじきのサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) 鶏のパン粉焼き ほうれん草の胡麻和え フルーツゼリー
10時	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	牛乳 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 ジャムホイップサンド	牛乳 ビスケット	牛乳 ココアケーキ	牛乳 フレークマシュマロ	牛乳・ビスコ フルーツゼリー	牛乳 ビスケット

※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)	507
たんぱく質 (g)	17.5
脂質 (g)	14.4
食塩相当量 (g)	1.4