



# 12月の献立



2020. 12. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養量エネルギー 蛋白質脂肪		
						乳児	幼児	
1 15	火	ロールパン シーフードグラタン 野菜スープ 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 ごまおにぎり	ふりかけにぎり	516 183 169 16	586 216 179 19	
16	水	ごはん いりどり 豆腐の味噌汁 果物	煮豆	牛乳 おさつスティック	ごま塩にぎり	561 163 176 14	509 181 191 17	
3 17	木	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 キャベツと玉ねぎのスープ 果物	さつま芋の 天ぷら	牛乳 ポテト田楽	おかゆにぎり	523 158 173 15	544 185 171 19	
4	金	チキンピラフ スイートポテトサラダ えのきともやしのスープ 果物	煮魚 (おひょう)	麦茶 いなりずし	茶めしにぎり	510 189 130 23	562 173 148 29	
19	土	野菜ウインナーのピラフ いんげんとコーンのポテー 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	じゃが芋の バター煮	りんごジュース ジャムサンド	—————	481 109 150 17	578 134 183 21	5日 クリスマス会
7 21	月	ごはん かじきまぐろの酢豚風 もやしのスープ 果物	ウインナー ソテー	牛乳 黒糖ラスク	ごまおにぎり	512 172 191 16	533 180 166 17	
8 22	火	ごはん 鮭の照焼き 具だくさん味噌汁 白菜と人参のおかゆ煮 果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 豆乳ケーキ	塩こんぶにぎり	524 201 128 14	587 230 145 15	
9 23	水	あんかけ焼きそば もやしのナムル はるさめ中華スープ 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 和風ソナにぎり	ふりかけにぎり	524 183 159 21	601 186 180 28	
10 24	木	ごはん 厚揚げの炒め物 かぼちゃの味噌汁 果物	大根の甘煮	牛乳 あんぱん	豚そぼろにぎり	572 204 169 15	638 230 189 17	
11 25	金	雑穀ごはん 煮魚 かぶとなめこの味噌汁 さつま芋とひじきの煮物 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 無添加菓子	鮭にぎり	524 197 164 19	578 134 183 21	
12 26	土	焼うどん かぼちゃの甘煮 人参と玉ねぎの味噌汁 果物	スティック チーズ	麦茶 おかゆにぎり	—————	308 137 87 27	435 134 69 29	
14 28	月	ごはん ぶりの照焼き 五目豆 豆乳味噌汁 果物	りんごの 甘煮	牛乳 揚げパン	塩むすび	538 204 186 14	612 242 208 17	
2	水	キーマカレー コールスロー わかめスープ 果物	茹で ブロッコリー	牛乳 マカロニきなこ	さつまいも にぎり	527 219 184 18	536 236 210 19	
18	金	クリスマスピラフ 照焼きチキン ブロッコリー マッシュポテト ジュリアンスープ 果物	マッシュ ポテト	牛乳 いなりずし	茶めしにぎり	536 245 124 22	597 281 131 28	

\*延長補食には上記のほか麦茶が付きます

\*今月のフルーツは、みかん、りんごのローテーションとなります

\*ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊となります

