



# 12月の献立



2022. 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		備考
						乳児	幼児	
1 15	木	ごはん 豆腐とえのきのすまし汁 生鮭の味噌焼き ひじきの和え物 果物	はすの 天ぷら	牛乳 メープルシ	さつまいも にぎり	527.217 179.18	539.239 170.21	
2	金	ごま塩ごはん 肉じゃが 大根と厚揚げの味噌汁 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 いなりずし	茶めし にぎり	548.21.9 15.426	570.22.7 14.924	
3 17	土	野菜とウインナーのピラフ じゃがいもの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムロールシ	_____	540.18.6 21.92.1	604.18.8 22.62.3	
5 19	月	ごはん いりどり キャベツと油揚げの味噌汁 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 あんぱん	ごま塩 にぎり	541.21.4 16.11.6	584.20.9 16.71.8	
6 20	火	きのこのトマトソーススパゲティ 野菜スープ 果物	ウインナー ソテー	牛乳 ごまおにぎり	ふりかけ にぎり	530.15.6 23.61.6	578.16.9 22.31.7	
7 21	水	ごはん 白菜とツナのゴママヨ和え さばの味噌煮 ちくわのすまし汁 果物	ブロッコリー ソテー	牛乳 ウインナー蒸シ	塩こんぶ にぎり	548.21.7 21.42.1	601.23.4 22.92.1	
8 22	木	ごはん かじきの照り焼き すじょうゆ和え 大根の味噌汁 果物	煮豆	牛乳 ポテトドック	鮭こぎり	531.19.4 19.21.7	579.21.8 22.42.1	
9 23	金	ごはん 豚肉のカレー風味焼き ゆで野菜 かぶの味噌汁 果物	さつまいも 甘煮	牛乳 無添加菓子	豚そぼろ にぎり	539.19.1 22.21.5	584.22.0 24.71.6	
10 24	土	焼きうどん かぼちゃの甘煮 大根と人参の味噌汁 果物	スティック チーズ	牛乳 おかかおにぎり	_____	463.18.5 14.42.9	497.18.2 12.63.0	
12 26	月	キーマカレー えのきともやしの野菜スープ 果物	ブロッコリー マヨネーズかけ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ふりかけ にぎり	530.21.9 23.61.4	576.23.9 24.31.6	
13 27	火	ごはん ほうれんそうとコーンのナムル 煮魚 さつまいもと人参の味噌汁 果物	豚肉の 竜田揚げ	牛乳 和風スパゲティ	おかか にぎり	529.23.7 14.31.8	573.24.8 12.52.1	
14 28	水	味噌煮込みうどん かぼちゃのバター煮 果物	ほうれんそうと しらすのソテー	牛乳 豚そぼろにぎり	ごま おにぎり	536.20.9 14.83.5	574.22.3 15.04.1	
16	金	バターロールパン かぼちゃのグラタン 白菜スープ 果物	魚の 竜田揚げ	牛乳 お楽しみおやつ	茶めし にぎり	540.19.7 22.81.7	578.19.8 23.12.1	

- ・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。
- ・延長補食には、上記のほか麦茶がつきます。・ひよこ組、毎週金曜日のおやつは雑炊となります。
- ・今月の果物は、みかん・りんご・柿のローテーションとなります。