



12月の献立



2023. 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	金	ごはん、さばの味噌煮 ひじきの和え物、ちくわのすまし汁、果物	かぼちゃの バター煮	牛乳 あんぱん	おかかおにぎり	524、206 159、19	568、231 169、21	
2 16	土	きゃべつとツナのスパゲティー、かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ、果物	スティック チーズ	牛乳 おかかおにぎり	無添加菓子	497、195 181、17	547、197 173、17	2日 クリスマス会
4 18	月	ごはん、豚肉のアップルソース焼き 茹で野菜、玉ねぎの味噌汁、果物	さつまいもの 天ぷら	牛乳 ケチャップライス	ふりかけおにぎり	576、193 197、13	571、215 171、15	
5 19	火	雑穀ごはん、豆腐とえのきのすまし汁 鮭の味噌焼き、白菜と人参のおかか煮、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 豆乳ケーキ	塩おすび	400、213 134、17	551、231 150、17	
6 20	水	ごま塩ごはん、肉じゃが かぶの味噌汁、果物	ほうれん草と しらすのソテー	牛乳 和風スパゲティー	鮭おにぎり	497、210 158、21	566、237 158、25	
7 21	木	バターロールパン シーフードグラタン、野菜スープ、果物	りんごの甘煮	麦茶 鶏そぼろおにぎり	茶めしおにぎり	476、183 148、18	573、230 186、22	
8 22	金	豚肉と野菜のあんかけ丼 具だくさん味噌汁、果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 のり巻き	豚そぼろおにぎり	552、221 134、23	600、205 148、27	
9 23	土	チキンピラフ じゃがいものバター煮、野菜スープ、果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムパン	無添加菓子	507、194 179、23	557、196 171、25	
11 25	月	ごはん、煮魚(おひょう) ほうれん草とコーンのナムル、大根の味噌汁、果物	はすの いそべ揚げ	牛乳 ぶどうパン	ふりかけおにぎり	534、214 128、18	574、247 108、22	
12 26	火	味噌煮込みうどん さつまいもとりんごのバター煮、果物	かき揚げ	牛乳 切干大根おにぎり	ごま塩おにぎり	522、190 154、22	565、217 139、27	
13 27	水	ごはん、厚揚げの炒め物 里芋の味噌汁、果物	煮豆	牛乳 マカロニのきなこ和え	塩こんぶおにぎり	536、200 150、11	574、223 169、13	
14 28	木	カレーライス 具だくさん野菜スープ、果物	煮魚 (かじき)	牛乳 豆乳黒糖パン	鶏そぼろおにぎり	544、205 171、13	586、190 177、16	

- ・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。
- ・今月の果物は、りんご、みかん、柿などのローテーションとなります。
- ・ひよこ組、8日(金)、22日(金)のおやつは雑炊となります。
- ・21日(木)は、ぞう組クリスマスおやつ作りを行います。お楽しみおやつ、りんごジュースとなります。(ひよこ組は牛乳となります)