



12月 献立表



旬の食材	
・大根	・白菜
・蓮根	・ぶり

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	誕生会 5	6	7
午前おやつ	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	
昼食	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏の手羽煮 ひじきの炒め煮 グレープフルーツ	納豆ごはん さつま芋のみそ汁 焼き魚(ほっけ) ロールキャベツ 柿	ごはん ビーフシチュー クルトンサラダ オレンジ	ごはん・ワカメスープ 鶏から揚げ ブロッコリーサラダ コーンのバター炒め キウイフルーツ	ごはん ニラのみそ汁 鮭のチャンチャン焼き 白菜のゆかり和え りんご	クリスマス会
午後おやつ	アップルパイ 牛乳	プリン クラッカー・麦茶	大根餅 麦茶	あんホイップサンド 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	
	9	10	11	12	クッキング 13	14
午前おやつ	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん かぶスープ ポークビーンズ 海藻サラダ 洋なし	ごはん えのきのみそ汁 煮魚(タラ) 肉野菜炒め バナナ	マーボーカレー丼 チンゲン菜スープ 春雨の中華和え 柿	ごはん ほうれん草のみそ汁 すき焼き風煮 さつま芋サラダ りんご	コーンラーメン 餃子★ みかん	親子丼 具沢山みそ汁 バナナ
午後おやつ	チーズドック 牛乳	干し芋 ミニゼリー・麦茶	ブルーベリーサンド 牛乳	ヨーグルト ウェハース・麦茶	みそ焼きおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	16	17	18	食育の日 19	20	21
午前おやつ	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏の手羽煮 ひじきの炒め煮 グレープフルーツ	納豆ごはん さつま芋のみそ汁 焼き魚(ほっけ) ロールキャベツ 柿	ごはん ビーフシチュー クルトンサラダ オレンジ	ごはん 白菜のみそ汁 れんこんつくね★ 大根サラダ 柿	ごはん ニラのみそ汁 鮭のチャンチャン焼き 南瓜の煮物 りんご	焼きうどん たまごスープ バナナ
午後おやつ	アップルパイ 牛乳	プリン クラッカー・麦茶	大根餅 麦茶	バウムクーヘン 牛乳	豆乳フレンチトースト 牛乳	お菓子 牛乳
	23	24	クリスマス会 25	26	27	28
午前おやつ	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん かぶスープ ポークビーンズ 海藻サラダ 洋なし	ごはん えのきのみそ汁 煮魚(タラ) 肉野菜炒め バナナ	雪だるまカレー マカロニサラダ オレンジ	ごはん ほうれん草のみそ汁 すき焼き風煮 さつま芋サラダ りんご	年越しうーめん ぶりの照り焼き キャベツのごま和え みかん	親子丼 具沢山みそ汁 バナナ
午後おやつ	チーズドック 牛乳	干し芋 ミニゼリー・麦茶	キラキラ星クッキー 牛乳	ヨーグルト ウェハース・麦茶	みそ焼きおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	30	31				
午前おやつ						
昼食	お休み	お休み				
午後おやつ						

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 12/13(金)のクッキングは、みんなで餃子作りを行う予定です。

※ 12/19(木)の食育の日は、旬の食材「れんこん」を使用した、れんこんつくねを予定しています。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	479	18.9	12.8	70.5	219	1.4
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5