

令和3年12月

明月託児所



献立表



旬の食材

ぶり・大根・白菜・小松菜・キャベツ
白菜には風邪をひきにくくする栄養素の
ビタミンCが多く含まれています。

寒い時期ですので、お鍋に入れて
風邪予防！旬で甘みもあるので、
お浸しやサラダもおススメです。



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|--|---|---|--|---------------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 午前おやつ | | | | | | |
| 昼食 | | | お菓子・牛乳 ごはん おくずかけ 豚肉の甘みそ焼き 小松菜のかにかま和え バナナ | 飲むヨーグルト ごはん・白菜のみそ汁 ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのマヨ和え りんご | お菓子・麦茶 シチューライス チンゲン菜スープ コールスローサラダ 柿 | 野菜ジュース 肉うどん 白菜のお浸し みかん |
| 午後おやつ | | | お好み焼き 麦茶 | クラッカーサンド 牛乳 | バナナクレープ 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 午前おやつ | お菓子・牛乳 | お菓子・麦茶 | お菓子・麦茶 | お菓子・麦茶 | お菓子・牛乳 | 野菜ジュース |
| 昼食 | ドライカレー ほうれん草スープ さつま芋サラダ キウイフルーツ | 五目おこわ じゃが芋のみそ汁 揚出豆腐の野菜あん キャベツのツナ和え バナナ | 納豆ごはん 大根のみそ汁 焼き魚(ほっけ) ウィンナー野菜炒め 冬至南瓜・みかん | ふりかけごはん すき焼き 厚焼卵 浅漬け りんご | ごはん おくずかけ 豚肉の甘みそ焼き 小松菜のかにかま和え オレンジ | チャーハン 具沢山中華スープ みかん |
| 午後おやつ | ヨーグルト せんべい・麦茶 | スティックパン 牛乳 | ホットケーキ 牛乳 | れんこん入り芋もち 牛乳 | ゼリー ビスケット・麦茶 | お菓子 牛乳 |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 誕生会 17 | 18 |
| 午前おやつ | お菓子・麦茶 | お菓子・麦茶 | お菓子・牛乳 | 飲むヨーグルト | お菓子・牛乳 | 野菜ジュース |
| 昼食 | ごはん キャベツのみそ汁 タラフライ 海藻サラダ りんご | ごはん ニラのみそ汁 鶏肉の漬け焼き 納豆野菜和え 洋なし | スパゲティミートソース チンゲン菜スープ レタスとコーンサラダ もも | ごはん・白菜のみそ汁 ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのマヨ和え バナナ | カレーうどん ほうれん草のごま和え コールスローサラダ オレンジ | 豚丼 具沢山みそ汁 みかん |
| 午後おやつ | 干し芋 せんべい・牛乳 | ピザトースト 牛乳 | 沢庵しらすおにぎり 麦茶 | いちごクラッカーサンド 牛乳 | 鮭おにぎり 麦茶 | お菓子 牛乳 |
| | 食育の日 20 | もちつき会 21 | 冬至 22 | 23 | クリスマス会 24 | 25 |
| 午前おやつ | お菓子・牛乳 | お菓子・麦茶 | お菓子・麦茶 | お菓子・麦茶 | お菓子・麦茶 | 野菜ジュース |
| 昼食 | ごはん・麩のみそ汁 豚肉と大根の バター醤油炒め※ マカロニサラダ キウイフルーツ | 五目おこわ わかめのみそ汁 鶏肉の天ぷら キャベツのツナ和え バナナ | 納豆ごはん 大根のみそ汁 焼き魚(ほっけ) ウィンナー野菜炒め 冬至南瓜・みかん | ふりかけごはん すき焼き 厚焼卵 浅漬け りんご | 食パン キャベツスープ 唐揚げ・コーングラタン ブロッコリーおかか和え オレンジ | スパゲティナポリタン チンゲン菜スープ みかん |
| 午後おやつ | ヨーグルト せんべい・麦茶 | スティックパン 牛乳 | ホットケーキ 牛乳 | れんこん入り芋もち 牛乳 | プリンアラモード 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 午前おやつ | お菓子・牛乳 | お菓子・牛乳 | | | | |
| 昼食 | 冬野菜カレー ほうれん草スープ さつま芋サラダ キウイフルーツ | 年越しうどん 天ぷら(えび・南瓜) 小松菜のお浸し みかん | お休み | お休み | お休み | |
| 午後おやつ | お好み焼き 麦茶 | 沢庵しらすおにぎり 麦茶 | | | | |

※ 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。

※ 20日(月)の食育の日は、旬の食材「大根」を使用した、豚肉と大根のバター醤油炒めを予定しています。

| | 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 | 499 | 19.0 | 13.4 | 73.7 | 240 | 1.6 |
| 給与栄養目標量 | 475 | 19.6 | 13.2 | 68.3 | 225 | 1.5 |

作成者：株式会社イースミール 栄養士 田村