



# 12月献立表 うずも保育園



令和3年11月30日発行

| 日付 | 曜 | 午前(未満児)  | 昼 食  | 午後のおやつ         |
|----|---|----------|--|----------------|
| 1  | 水 | オレンジジュース | ごはん 鶏肉の竜田揚げポン酢タレ ほうれん草のなめたけ和え 春雨スープ        | スティックパン 牛乳     |
| 2  | 木 | パインジュース  | チキンカレーライス 野菜サラダ オレンジ                       | せんべい 牛乳        |
| 3  | 金 | りんごジュース  | お弁当  | プリン            |
| 6  | 月 | グレープジュース | ごはん 南瓜とお豆のフライ ほうれん草と油揚げのごま和え たまねぎと豆腐の味噌汁   | 鮭わかめおにぎり 牛乳    |
| 7  | 火 | 野菜ジュース   | わかめご飯 チンジャオロース 切干大根の煮物 カレースープ              | ほうれん草ドーナツ 牛乳   |
| 8  | 水 | オレンジジュース | ごはん 小松菜入り肉豆腐 ブロッコリーとツナのごま和え 千切り野菜のすまし汁     | ふかし芋 牛乳        |
| 9  | 木 | パインジュース  | ごはん 松風焼き 春雨と胡瓜のサラダ 豆腐とわかめと油揚げの味噌汁          | オレンジ バナナ 牛乳    |
| 10 | 金 | りんごジュース  | ごはん 豆腐とひじきのミートローフ ごぼうのきんぴら 小松菜とわかめの味噌汁     | たまごパン 牛乳       |
| 13 | 月 | グレープジュース | ごはん かじきと玉葱の角煮 もやしと胡瓜のカレーナムル 白菜とわかめのスープ     | ジャムサンドクラッカー 牛乳 |
| 14 | 火 | 野菜ジュース   | ごはん 焼き肉 れんこんとひじきの炒め煮 小松菜、麩、人参の味噌汁 みかん缶     | クロワッサン 牛乳      |
| 15 | 水 | オレンジジュース | ごはん あじのみそ漬け焼き 春雨と野菜の和風サラダ 豆腐とたまねぎの味噌汁      | せんべい 牛乳        |
| 16 | 木 | パインジュース  | 鶏ごぼうご飯 生揚げと野菜のとろみ煮 ポテトサラダ 麩とほうれん草のすまし汁     | マカロニきな粉 牛乳     |
| 17 | 金 | りんごジュース  | バターロール オムレツ マカロニグタラン きゃべつとわかめのスープ          | 青菜おにぎり 牛乳      |
| 20 | 月 | グレープジュース | ごはん 焼き魚(鮭) だいこんとツナのサラダ 豚汁 甘夏缶              | スイートポテト 牛乳     |
| 21 | 火 | 野菜ジュース   | ごはん 肉じゃが 白菜としめじのお浸し ブロッコリーとわかめのスープ みかん     | ヨーグルト          |
| 22 | 水 | オレンジジュース | ごはん さわらの柚みそ焼き かぼちゃのおかか煮 さつま汁 オレンジ          | シュガーラスク 牛乳     |
| 23 | 木 | パインジュース  | バターロール もみの木ハンバーグ ミモザサラダ 鶏肉のクリームシチュー        | クリスマスケーキ 麦茶    |
| 24 | 金 | りんごジュース  | ツナコーンピラフ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ほうれん草のナムル ブロッコリーのスープ | きなこせんべい 牛乳     |
| 27 | 月 | 野菜ジュース   | ごはん 生揚げと野菜の中華風煮物 マカロニサラダ さつまいもとわかめの味噌汁     | 豆乳プリンタルト 牛乳    |
| 28 | 火 | グレープジュース | 根菜カレーライス コールスローサラダ りんごゼリー                  | ふがし 牛乳         |

|       | エネルギー | 蛋白   | 脂肪   | カルシウム | 鉄   | A   | B1   | B2   | C  | 塩   |
|-------|-------|------|------|-------|-----|-----|------|------|----|-----|
| 3歳以上児 | 534   | 20.9 | 15.7 | 220   | 2.2 | 199 | 0.27 | 0.31 | 20 | 1.5 |
| 3歳未満児 | 465   | 18.4 | 12.8 | 188   | 1.8 | 155 | 0.23 | 0.24 | 18 | 1.4 |

\*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。