



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。