

2023年12月 月間献立表

ぎのわんおひさま保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2 発表会
昼食					味噌ラーメン、ちくわ磯辺揚げ、みかん	
午後おやつ					豆乳、しゃけおにぎり	
	4	5	6	7	8	9
昼食	ごはん、すき焼き風煮、春雨サラダ、えのきのすまし汁、梨	ごはん、さば塩焼き、切干し大根の炒め、みそ汁(こまつな・麩)	ごはん、カボチャコロケ、ブロッコリーごま和え、サケの北海汁	ごはん、オーロラチキン、マカロニサラダ、オニオンスープ	カレーうどん、グリーンサラダ、みかん	豚丼、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、もも
午後おやつ	豆乳、ケーキサクレ	豆乳、ヨーグルト	豆乳、ジャムサンド	豆乳、さつまいも蒸しパン	豆乳、塩昆布おにぎり	豆乳、アガラサー
	11	12	13	14	15	16
昼食	ごはん、魚のみそ焼き、きんぴらレンコン、アーサ汁	わかめごはん、照焼きチキン、ブロッコリー炒め、みそ汁(豆腐・わかめ)、もも	タコライス、かぼちゃサラダ、コーンクリームスープ、いちご	ごはん、豆腐ハンバーグ、ほうれん草のおかか和え、すまし汁	鮭のクリームパスタ、ポトフ、バナナ	ごはん、照焼きチキン、豚汁、パイナップル
午後おやつ	豆乳、シリアルバー	豆乳、プリン	豆乳、揚げパン	豆乳、りんごケーキ	豆乳、おかかおにぎり	豆乳、ホットケーキ
	18	19	20 お弁当会	21	22	23
昼食	ごはん、厚揚げと大根の煮物、きゅうりとツナのサラダ、みそ汁(玉ねぎ、えのき)、りんご	ごはん、回鍋肉、春巻き、すまし汁		ごはん、赤魚のおろしだれ、ほうれん草のごま和え、みそ汁(豆腐・わかめ)	パン、シチュー、野菜コロケ、バナナ	ごはん、マーボー豆腐、みそ汁(こまつな・麩)、もも
午後おやつ	豆乳、コーンチヂミ	豆乳、ラスク	豆乳、フルーツゼリー	豆乳、クッキー	豆乳、わかめおにぎり	豆乳、マシュマロサンド
	25 Xmas & 誕生日会	26	27	28	29 お休み	30 お休み
昼食	ごはん、ミートボール、ナゲット、いちご	ごはん、しょうが焼き、ブロッコリーの和えもの、みそ汁(キャベツ、油揚げ)	ごはん、鮭のキノコ焼き、納豆みそ、カボチャ汁	沖縄そば、ほうれん草の中華風お浸し、みかん		
午後おやつ	豆乳、アイスクリーム	豆乳、コーントースト	豆乳、ホットケーキ	豆乳、みそおにぎり		

3歳未満児・平均エネルギー 418.2kcal/たんぱく質 16.5g/脂質 13.9g/塩分 1.4g
 3歳以上児・平均エネルギー 522.8kcal/たんぱく質 20.6g/脂質 17.3g/塩分 1.7g