



12月予定献立表



R2.11.30

納内保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	昼食		3時おやつ 全園児	備考	
			全園児	3歳未満児追加分			
1	15	火	牛乳 みかん	さばの塩焼き 4色きんぴら みそ汁(油揚げ・わかめ) キウイフルーツ	ごはん	麦茶 レバー入り お好み焼き	
2	16	水	牛乳 キウイ フルーツ	チキン南蛮 千切りキャベツ スライスきゅうり ミニトマト みそ汁(えのき・じゃがいも・人参)	ごはん	牛乳 バナナ ビスケット ☆小魚	
3	17	木	みかん ヨーグルト	しょうゆラーメン たたききゅうりのごま醤油漬け パイン		牛乳 フレンチドック	
4	18	金	牛乳 りんご	ポークカレー ポパイサラダ 白菜とえのきのスープ	ごはん	牛乳 シフォンケーキ ジョア(ブルーベリー) ぼたぼた焼き チーズ	
5	19	土	牛乳 みかん	チキンスパゲッティ こぶき芋 バナナ スープ(わかめ・ねぎ)		りんごゼリー お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
7	21 冬至	月	牛乳 キウイ フルーツ	肉団子と白菜の煮込み りんご みそ汁(豆腐・なめこ・わかめ)	おにぎり	牛乳 フライド長芋 牛乳 かぼちゃの小倉煮	3歳以上児 おにぎりの日
8		火	牛乳 バナナ	チキンクリームシチュー 野菜サラダ キウイフルーツ	ロールパン	麦茶 塩昆布おにぎり かりこりきゅうり	3歳以上児 主食がパンでも もよい日です
	22	火	牛乳 バナナ	チキンクリームシチュー チャイニーズサラダ キウイフルーツ	ロールパン	麦茶 塩昆布おにぎり かりこりきゅうり	3歳以上児 主食がパンでも もよい日です
9	23	水	牛乳 りんご	和風ハンバーグ ボイルキャベツ みそ汁(えのき・さつま芋) ミニトマト	ごはん	元気ヨーグルト みかん ☆するめ アパカスピスケツ	
10	24	木	牛乳 キウイ フルーツ	とん汁うどん お浸し パイン	以ふりかけ	牛乳 パンプキン ホットケーキ	
11		金	バナナ ヨーグルト	たらのごまみそ焼き みかん ごぼうとひじきの甘辛煮 すまし汁(かまぼこ・小松菜・しめじ)	ごはん	牛乳 ストーンクッキー	
	25	金	バナナ ヨーグルト	☆☆☆クリスマススペシャルランチ☆☆☆ ピラフ トナカイハンバーグ ツリーサラダ 果物(オレンジ・キウイフルーツ) ジュース		牛乳 ツリーケーキ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
12	26	土	牛乳 りんご	コーンラーメン 蒸しかぼちゃ バナナ		牛乳 プチマドレーヌ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
14	28	月	牛乳 バナナ	カレー肉じゃが 中華きゅうり みそ汁(大根・ふのり) りんご	おにぎり	牛乳 みたらし団子	3歳以上児 おにぎりの日

*12月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 470kcal、たんぱく質 16.6g、脂肪 15.2g が平均給与量です。

*12月分の3歳以上児の栄養量(ごはんの持参分は含みません)は

エネルギー 397kcal、たんぱく質 15.7g、脂肪 15.1g が平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、午後のおやつの際に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

