



12月予定献立表

R3.11.30

新中央保育園



日	曜	食				3時おやつ	備 考
		午前おやつ 3歳未満児	全 園 児		3歳未満児追加分	全園児	
1	15	水	牛乳 キウイ フルーツ	たらの香味揚げ ナムル風 ミニトマト みそ汁（じゃが芋・人参・たまねぎ）	ごはん	牛乳 みかん アスパラ スピケ スケツ	
2	16	木	パイ ヨーグルト	鶏にゅうめん汁 南瓜のひじき煮 りんご 以上児のみ：のり佃煮		牛乳 フライド長芋	
3	17	金	牛乳 バナナ	ポークカレー ポパイサラダ 白菜とベーコンのスープ	ごはん	牛乳 (黒豆) シフォンケーキ フルーツヨーグルト ウエハース	
4	18	土	牛乳 オレンジ	ツナスパゲッティ スイスポテト キウイ 麦茶		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
6	20	月	牛乳 りんご	ほうれん草の和え物 みかん 豚汁	鮭おにぎり	牛乳 バナナパンケーキ	3歳以上児 おにぎりの日
7	21	火	牛乳 キウイ フルーツ	さばの味噌煮 白菜と油揚げのお浸し すまし汁（かまぼこ・椎茸・小ねぎ） オレンジ	ごはん	牛乳 おからクッキー ☆昆布	
8	22 冬至	水	牛乳 バナナ	ささみのごまフライ 納豆和え みそ汁（ふのり・豆腐） ミニトマト	ごはん	牛乳 クラッカーサンド 牛乳 パンブキンパイ	
9	23	木	牛乳 みかん	しょうゆラーメン ひき肉入りもやしソテー パイ		牛乳 いそべ団子	
10	24 誕生会	金	ピーチ ヨーグルト	豆腐入りハンバーグ 青のりポテト 青梗菜と卵のチーズ風味スープ ミニトマト りんご	ごはん	牛乳 麩のラスク	
		金	ピーチ ヨーグルト	☆☆☆クリスマススペシャルランチ☆☆☆ スパゲティーナポリタン 唐揚げ ツリーサラダ 果物(オレンジ・キウイフルーツ) りんごジュース		牛乳 ツリーケーキ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
11	25	土	牛乳 りんご	きつねうどん ツナサラダ みかん		牛乳 バウムクーヘン	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
13	27	月	牛乳 オレンジ	肉団子と白菜の煮込み たたききゅうりのごま醤油漬け パイン みそ汁（じゃが芋・わかめ・ねぎ）	おにぎり	牛乳 コーンフレーク バナナ ☆するめ	3歳以上児 おにぎりの日
14	28	火	牛乳 バナナ	コーンチャウダー ウィンナー チャイニーズサラダ キウイ	ロールパン	麦茶 わかめおにぎり かりこりきゅうり	3歳以上児 主食がパンで もよい日です

*12月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 477kcal、たんぱく質 16.9g、脂肪 16.3g 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 390kcal、たんぱく質 16.1g、脂肪 16.9g 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。

