



12月献立表



R4.11.30 納内保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	材料名		午後おやつ 全園児	備考	
			全園児	3歳未満児			
1	15	木	牛乳 りんご	みそ野菜ラーメン かぼちゃのひじき煮 キウイ	麦茶 塩昆布おにぎり たくあん		
2	16	金	フルーツ ヨーグルト	チキンカレー 春雨サラダ キャベツとえのきのスープ	ごはん	牛乳 みかん せんべい	
3	17	土	牛乳 果物	ロールサンド(卵・いちごジャム) キウイ ほうれん草とコーンのソテー 牛乳	ヨーグルト アンパンマン ビスケット	3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
5	19	月	牛乳 みかん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ ブロッコリーのごま和え みそ汁(長芋・わかめ) パイン	おにぎり	牛乳 ジャムサンド (ブルーベリー)	3歳以上児 おにぎりの日
6	20	火	牛乳 バナナ	肉団子と白菜の煮込み 中華きゅうり みそ汁(なめこ・大根) りんご	ごはん	牛乳 ストーンクッキー	
7	21	水	牛乳 キウイ	おさつコロケ なら納豆あえ みそ汁(ほうれん草・えのき) みかん	ごはん	カルピスポンチ ベビースチーズ ☆するめ	
8	22 冬至	木	牛乳 りんご	ちゃんぽん風うどん 大根と厚揚げの煮しめ キウイ	牛乳 パンプキンパイ 牛乳 かぼちゃの小倉煮		
9		金	フルーツ ヨーグルト	白身魚のピカタ もやしサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ) りんご	ごはん	牛乳 肉まん風	
	23 クリスマス会	金	フルーツ ヨーグルト	☆☆☆クリスマススペシャルランチ☆☆☆ ピザトースト から揚げ サラダ菜 フルーツ スティック野菜のオーロラソースかけ ジュース		牛乳 おにぎりケーキ	
10	24	土	牛乳 果物	塩ラーメン ジャが芋とツナの煮物 オレンジ	牛乳 バウムクーヘン	3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
12	26	月	牛乳 キウイ	大根と鶏肉の炒め煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え みそ汁(しめじ・油揚げ) パイン	わかめ おにぎり	牛乳 スイートポテト	3歳以上児 おにぎりの日
13	27	火	牛乳 バナナ	大豆入りハンバーグ ポパイサラダ コーンスープ みかん	ロールパン	牛乳 あん団子	3歳以上児 主食がパンでも もよい日です
14	28	水	牛乳 みかん	さばの竜田揚げ 白菜と油揚げの煮浸し みそ汁(じゃが芋・小松菜) りんご	ごはん	ジョア ぼたぼた焼き ☆昆布	

* 12月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 481kcal、たんぱく質17.8g、脂肪16.5g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 396kcal、たんぱく質16.4g、脂肪16.5g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、午後のおやつ時に『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。