



12月献立表



R5.11.30

納内保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食		午後おやつ 全園児	備 考
			全園児	3歳未満児		
1	15	金	フルーツ ヨーグルト	チキンカレー 春雨サラダ キャベツとコーンのスープ キウイ	ごはん	牛乳 りんごゼリー マンナビスケット 
2	16	土	牛乳 果物	きつねうどん ジャガイモのそぼろ煮 りんご		牛乳 お菓子 3歳以上児 ご飯は必要 ありません
4	18	月	牛乳 みかん	たらのムニエル キャベツと焼豚の和え物 みそ汁(高野豆腐・ほうれん草) パイン	わかめ おにぎり	牛乳 大学芋 3歳以上児 おにぎりの日
5	19	火	牛乳 キウイ	洋風おでん たら納豆 みそ汁(わかめ・なめこ) みかん	ごはん	牛乳 ☆小魚 ホットケーキ 
6	20	水	牛乳 バナナ	メンチカツ ごま酢和え ミニトマト みそ汁(油揚げ・大根)	ごはん	フルーツポンチ ウエハース 
7	21	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 
8	22	金	フルーツ ヨーグルト	麻婆豆腐 きゅうりのゆかり和え 中華風コーンスープ りんご	ごはん	牛乳 メロンパン風 トースト 
	22	金	フルーツ ヨーグルト	★🎄クリスマススペシャルランチ🎄★ スパゲティナポリタン チキンナゲット 雪だるまポテト ブロッコリー わかめスープ		牛乳 クリスマス ツリーケーキ 3歳以上児 ご飯は必要 ありません
9	23	土	牛乳 果物	和風ツナスパゲティ かぼちゃの煮物 みかん 麦茶		牛乳 お菓子 3歳以上児 ご飯は必要 ありません
11	25	月	牛乳 みかん	肉団子と白菜の煮込み ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁(玉ねぎ・えのき) パイン	おにぎり	牛乳 きなこクッキー 3歳以上児 おにぎりの日
12	26	火	牛乳 キウイ	クラムチャウダー ほうれん草の信田和え りんご	食パン	麦茶 鶏そぼろおにぎり 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
13	27	水	牛乳 バナナ	豆腐のすくいあげあんかけ 豚肉入り蓮根の炒め物 みそ汁(小松菜・油揚げ) キウイ	ごはん	フルーツヨーグルト ハッピーターン ☆昆布 
14	28	木	牛乳 りんご	みそ野菜ラーメン さつま芋サラダ みかん		牛乳 みたらし団子 

★今年の冬至は22日(金)ですが、誕生会とクリスマス会があるので21日のおやつにかぼちゃを食べます。

*12月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 473kcal、たんぱく質 1702g、脂質 15.7g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 379kcal、たんぱく質 15.8g、脂質 16.3g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。