

令和04年12月 献立表

都南保育園

月	火	水	木	金	土
			1 チーズ 麦ごはん ひじき入り厚焼き卵 ほうれん草の白和え みそ汁	2 ビスケット ごはん コーンフレークチキン 拌三糸 みそ汁	3 クラッカー ごはん 鮭の塩焼き 大根と牛肉の煮物 みそ汁
			チーズサブレ 牛乳 りんご	フルーツヨーグルト クラッカー 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳 バナナ
			以:533/19.3/21.7/1.6 未:456/17.6/19.0/1.6	以:481/14.4/15.9/1.7 未:417/13.0/13.3/1.4	以:487/11.0/22.8/1.4 未:432/10.7/18.6/1.2
5 ビスケット かぼちゃカレー ごぼうのサラダ 麦茶	6 ビスケット ごはん カニ玉 小松菜と白菜のきのこ和え みそ汁	7 ウエハース ごはん さばの竜田揚げ パプリカと春雨のソテー みそ汁	8 ビスケット 味噌ラーメン 筑前煮 麦茶	9 チーズ 菜飯 おでん 胡瓜とささみの梅和え みそ汁	10 おせんべい ごはん マーボー豆腐 茹でブロッコリー みそ汁
ゆかりおにぎり 牛乳 オレンジ	セサミトースト 牛乳 パイ	マシュマロサンド 牛乳 みかん	きのこの炊き込みご飯 牛乳 りんご	洋梨ケーキ 牛乳 パイ	きな粉サンド 牛乳 オレンジ
以:546/13.4/16.7/1.2 未:490/13.5/14.0/1.2	以:459/14.1/17.5/2.1 未:405/12.8/14.7/1.5	以:601/23.9/20.7/1.1 未:523/20.8/16.9/0.9	以:496/10.0/20.8/2.4 未:433/9.9/17.0/1.8	以:560/20.3/24.9/2.5 未:481/18.4/22.1/2.0	以:488/15.4/20.9/2.0 未:421/12.3/16.9/1.7
12 ビスケット 麦ごはん ぶりの照り焼き 里芋と鶏肉の煮物 みそ汁	13 チーズ ごはん 厚揚げの味噌炒め 中華サラダ みそ汁	14 ビスケット ピピンバ ジャーマンポテト わかめスープ	15 ウエハース 麦ごはん 酢鶏 豆腐サラダ みそ汁	16 クラッカー 《発表会》 豚丼 さつま芋の煮物 みそ汁	17 ビスケット ごはん サバの香味焼き キャベツのごま和え みそ汁
マーラーカオ 牛乳 りんご	ココアちんすこう 牛乳 パイ	もちもちパン 牛乳 オレンジ	ピーチホットケーキ 牛乳 いちご	わかめおにぎり 牛乳 みかん	黒糖むしパン 牛乳 バナナ
以:535/18.1/23.4/1.5 未:460/16.1/19.1/1.3	以:517/17.7/18.3/1.7 未:448/16.2/16.8/1.6	以:605/26.2/24.8/2.2 未:524/22.5/20.4/1.9	以:553/18.3/20.9/2.2 未:489/16.6/17.1/1.6		以:540/17.8/20.8/1.3 未:465/15.3/16.7/1.1
19 おせんべい 根菜カレー チキンサラダ 麦茶	20 ビスケット ごはん おからハンバーグ 温野菜 みそ汁	21 クラッカー ジャムサンド ほうれん草ときのこのキッシュ あさりのスープ	22 チーズ 《冬至》 麦ごはん 鮭のゆず味噌焼き かぼちゃと小豆の煮物 沢煮椀	23 ウエハース 《クリスマス・誕生会》 ケチャップライス ローストチキン マカロニサラダ コンソメスープ いちご	24 クラッカー ごはん 豚肉の生姜焼き こふき芋(カレー) みそ汁
クリームパン 牛乳 オレンジ	ミニたい焼き 牛乳 パイ	ひじきおにぎり 牛乳 みかん	豆蒸しパン 牛乳 りんご	パースデイケーキ 牛乳	お好み焼き 牛乳 バナナ
以:477/13.2/18.5/1.2 未:438/11.4/15.7/1.1	以:552/17.0/19.9/1.6 未:482/15.3/16.5/1.3	以:538/18.5/18.4/1.9 未:468/16.4/15.4/1.6	以:558/9.0/25.7/2.1 未:475/9.5/22.3/1.9	以:591/21.1/22.2/2.2 未:518/18.9/18.8/2.0	以:512/15.7/22.7/1.6 未:457/14.4/18.9/1.3
26 ビスケット 麦ごはん さばのみそ煮 切干大根のサラダ みそ汁	27 おせんべい ごはん 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え みそ汁	28 ウエハース ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう みそ汁	29	30	31
マカロニのきなこ和え 牛乳 パイ	シュガーサンド 牛乳 オレンジ	年越しうどん 牛乳 りんご			
以:497/16.2/23.5/1.9 未:430/14.0/19.0/1.6	以:493/12.6/17.7/2.0 未:424/10.2/14.6/1.8	以:493/10.8/21.7/2.6 未:440/10.5/17.8/2.1			

※栄養価の表示は「以」3歳以上児「未」3歳未満児 エネルギー(Kcal)/脂質(g)/たんぱく質(g)/塩分(g)の順の表示になります。

※3歳以上児は、午前おやつ提供はありません。

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。