

12月献立表 軽野保育園



H30年11月30日

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	土	パインジュース	やきおにぎり スコッチエッグ 茹で野菜の鰹節和え	ビスケット 麦茶
3	月	りんごジュース	ごはん 炒り豆腐 さつまいものサラダ 白菜、わかめのすまし汁	カステラ 牛乳
4	火	グレープジュース	ごはん 肉じゃが 白菜の甘酢和え もやし、ふの味噌汁 オレンジ	せんべい 牛乳
5	水	野菜ジュース	しらすごはん 鶏肉団子の甘から煮 さつまいもの黄金煮 けんちん汁	フルーツヨーグルト
6	木	オレンジジュース	愛情弁当の日	野菜ゼリー
7	金	飲むヨーグルト	ごはん さばのみそ煮 れんこんのごまマヨネーズ和え 卵スープ りんご	ビスケット 牛乳
10	月	りんごジュース	ごはん クリームコロッケ もやしとコーンの中華和え トマトスープ パイン缶	せんべい 牛乳
11	火	グレープジュース	ごはん 豚肉とじゃがいものオイスター炒め 白菜としめじのお浸し さつまいもの味噌汁	バナナ、りんご 牛乳
12	水	野菜ジュース	ごはん さんまのおかか煮 ごぼうのきんぴら 豆腐のすまし汁 みかん缶	さつまいもむしぼん 牛乳
13	木	オレンジジュース	混ぜご飯 肉野菜炒め マカロニサラダ 白菜とわかめの味噌汁	ビスケット 牛乳
14	金	飲むヨーグルト	ごはん 鶏肉とじゃがいものトマト煮 ひじきの和風サラダ ちんげんさいのスープ	寒天入りフルーツポンチ
15	土	パインジュース	ごはん カレーライス 温野菜サラダ ウインナー	パイ 麦茶
17	月	りんごジュース	ごはん マーボー豆腐 もやしとわかめの酢の物 玉ねぎ、しめじの味噌汁 パイン缶	あんぱん 牛乳
18	火	グレープジュース	ごはん さわらのムニエル 大根サラダ じゃがいもの味噌汁 りんご缶	大学芋 牛乳
19	水	野菜ジュース	ごはん コロッケ、生野菜 ツナ、もやし、青菜のソテー そうめん汁	オレンジ、バナナ 牛乳
20	木	オレンジジュース	ごはん チンジャオロース 切干大根の煮物 豆腐、かまぼこのすまし汁 パイン缶	ドーナツ 牛乳
21	金	飲むヨーグルト	バターロール 蒸しハンバーグのきのこソース 南瓜の甘煮 クリームシチュー みかん	クリスマスケーキ 麦茶
22	土	パインジュース	カレー風味やきそば 厚焼きたまご ブロッコリー、コーンのおかか和え	クッキー 牛乳
25	火	グレープジュース	ツナ、コーンピラフ さつまいもと鶏肉の炒め煮 もやし、ハムのごま酢和え 中華スープ	ブルーベリータルト 牛乳
26	水	野菜ジュース	ごはん ポークカレー コーンサラダ みかん	ヨーグルト
27	木	オレンジジュース	ごはん 焼肉 ポテトサラダ さつまいもと白菜の味噌汁	焼きおにぎり 牛乳
28	金	飲むヨーグルト	ごはん ポークシューマイ ひじきの五目炒め煮 厚揚げ、大根の味噌汁 りんご	せんべい 牛乳

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩
3才以上児	565	19.2	19.5	198	1.9	202	0.31	0.32	26	2.0
3才未満児	502	16.4	15.9	190	1.7	190	0.22	0.28	25	1.6

