



12月献立表 軽野保育園



令和2年11月30日発行

| 日付 | 曜 | 午前(未満児) | 昼 食 | 午後のおやつ |
|----|---|----------|--|---------------|
| 1 | 火 | 野菜ジュース | ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま酢和え 白菜ときのこのコンソメスープ りんご缶 | 木の葉パン 牛乳 |
| 2 | 水 | オレンジジュース | ごはん さけのマヨネーズ焼き もやしとひじきのナムル 大根と麩の味噌汁 | 全粒粉ビスケット 牛乳 |
| 3 | 木 | りんごジュース | ポークカレーライス きゃべつとしめじのサラダ みかん | ほうれん草蒸しケーキ 牛乳 |
| 4 | 金 | 野菜ジュース | スパゲティミートソース ブロッコリーときのこのサラダ オレンジ | きな粉豆乳蒸しパン 牛乳 |
| 5 | 土 | 麦茶 | エビピラフ ポークシューマイ ほうれん草のおかか和え | ビスコ 麦茶 |
| 7 | 月 | グレープジュース | ごはん すき焼き風フライ 生野菜 ひじきとさつま芋の炒め煮 豆腐とねぎのすまし汁 | ジャムサンド 牛乳 |
| 8 | 火 | 野菜ジュース | ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め 春雨とハムのごま酢和え ほうれん草の味噌汁 みかん缶 | ふがし 牛乳 |
| 9 | 水 | オレンジジュース | わかめごはん かじきと大根の角煮 マカロニとひき肉のカレー炒め 小松菜と豆腐の味噌汁 | 蒸しさつま芋 牛乳 |
| 10 | 木 | りんごジュース | ごはん 豚肉とじゃがいものオイスター炒め 切干大根のサラダ しめじの味噌汁 パイン缶 | 五穀ビスケット 牛乳 |
| 11 | 金 | パインジュース | お弁当日 | りんごゼリー |
| 12 | 土 | 麦茶 | 焼きおにぎり スパニッシュオムレツ ほうれん草とコーンのマヨネーズ和え | カステラ 麦茶 |
| 14 | 月 | グレープジュース | ごはん 焼き魚(鮭) もやしと胡瓜のカレーマリネ 小松菜と玉葱のスープ | 抹茶ワッフル 牛乳 |
| 15 | 火 | 野菜ジュース | ごはん チンジャオロース ポテトサラダ 豆腐のくずあんスープ | 豆乳ウエハース 牛乳 |
| 16 | 水 | オレンジジュース | ごはん 高野豆腐入り親子煮 ほうれん草とツナの和え物 さつま芋の味噌汁 | バームクーヘン 牛乳 |
| 17 | 木 | りんごジュース | ビビンバ丼 チーズ入り肉団子 きゃべつと玉ねぎの味噌汁 甘夏缶 | さつま芋のレモン煮 牛乳 |
| 18 | 金 | パインジュース | ごはん オムレツ パスタサラダ きゃべつのコンソメスープ | フルーツヨーグルト |
| 19 | 土 | 麦茶 | スパゲティナポリタン 肉だんごのもち米蒸し グリーンサラダ | せんべい 麦茶 |
| 21 | 月 | グレープジュース | ごはん さばのみぞれ煮 マカロニサラダ かぼちゃ入り冬瓜汁 パイン缶 | さつま芋のタルト 牛乳 |
| 22 | 火 | 野菜ジュース | ごはん れんこん入りシューマイ ひじきとごぼうのきんぴら 厚揚げの中華スープ | バナナとりんご 牛乳 |
| 23 | 水 | オレンジジュース | バターロール もみのきハンバーグ マッシュポテト 三色サラダ さつま芋のシチュー | クリスマスケーキ 麦茶 |
| 24 | 木 | りんごジュース | ごはん 炒り鶏 納豆和え 白菜とたまねぎのスープ みかん缶 | フレンチトースト 牛乳 |
| 25 | 金 | 野菜ジュース | きのこの炊込みご飯 白身魚のフライ 切干大根とひじきの煮物 ほうれん草と卵のスープ | フルーツ杏仁 |
| 26 | 土 | 麦茶 | 五目チャーハン 厚焼き卵 ウィナー ほうれん草の磯辺和え | さつまぼうろ 麦茶 |
| 28 | 月 | グレープジュース | ハヤシライス カラフルサラダ りんご缶 | いちごクレープ 牛乳 |

| | エネルギー | 蛋白 | 脂肪 | 加糖 | 鉄 | A | B1 | B2 | C | 塩 |
|-------|-------|------|------|-----|-----|-----|------|------|----|-----|
| 3歳未満児 | 498 | 16.0 | 13.8 | 171 | 1.7 | 135 | 0.23 | 0.27 | 18 | 1.3 |
| 3歳以上児 | 562 | 17.0 | 16.4 | 204 | 2.0 | 166 | 0.27 | 0.33 | 18 | 1.4 |

*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。