



12月献立表 軽野保育園



令和3年11月30日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	水	オレンジジュース	ごはん 鶏肉の竜田揚げおろしポン酢和え ほうれん草のなめたけ和え 春雨のスープ	パン 牛乳
2	木	パインジュース	チキンカレーライス 野菜サラダ オレンジ	せんべい 牛乳
3	金	りんごジュース	ツナコーンピラフ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ほうれん草のナムル ブロッコリースープ	いよかんタルト 牛乳
6	月	グレープジュース	ごはん かぼちゃとお豆のフライ 油揚げとほうれん草のごま和え たまねぎの味噌汁	鮭わかめおにぎり 牛乳
7	火	野菜ジュース	ごはん チンジャオロース 切干大根の煮物 きゃべつのカレースープ	ほうれん草ドーナツ 牛乳
8	水	オレンジジュース	ごはん 小松菜入り肉豆腐 ブロッコリーのツナ和え 千切り野菜のすまし汁 みかん	ふかし芋 牛乳
9	木	パインジュース	ごはん 松風焼き 春雨と胡瓜のサラダ 豆腐と油揚げとわかめの味噌汁	たまごパン 牛乳
10	金	りんごジュース	お弁当	五穀ビスケット 牛乳
13	月	グレープジュース	ごはん かじきとたまねぎの角煮 もやしと胡瓜のカレーナムル 白菜とわかめのスープ	ジャムサンドクラッカー 牛乳
14	火	野菜ジュース	ごはん 焼き肉 れんこんとひじきの炒め煮 小松菜と麩と人参の味噌汁 みかん缶	クロワッサン 牛乳
15	水	オレンジジュース	ごはん あじの味噌漬け焼き 春雨と野菜の和風サラダ 豆腐とたまねぎの味噌汁	せんべい 牛乳
16	木	パインジュース	鶏ごぼうごはん 生揚げと野菜のとろみ煮 ポテトサラダ ほうれん草と麩のすまし汁	ヨーグルト
17	金	りんごジュース	ごはん 豆腐とひじきのミートローフ ごぼうのきんぴら こまつなとわかめの味噌汁	青菜おにぎり 牛乳
20	月	グレープジュース	ごはん 焼き魚(鮭) だいこんとツナのマヨネーズサラダ 豚汁 甘夏みかん缶	スイートポテト 牛乳
21	火	野菜ジュース	ごはん 肉じゃが 白菜としめじのお浸し ブロッコリーとわかめのスープ みかん	マカロニきな粉 牛乳
22	水	りんごジュース	サンドイッチ オムレツ マカロニのクリーム煮 きゃべつと南瓜のコンソメスープ	プリン(苺、みかん) 麦茶
23	木	オレンジジュース	ごはん さわらの柚みそ焼き かぼちゃの甘煮 さつま汁 オレンジ	ふがし 牛乳
24	金	パインジュース	バターロール もみの木ハンバーグ ミモザサラダ 鶏肉のクリームシチュー	クリスマスケーキ 麦茶
27	月	野菜ジュース	ごはん 生揚げと野菜の中華風煮物 マカロニサラダ さつまいもとわかめの味噌汁	きなこせんべい 牛乳
28	火	グレープジュース	根菜カレーライス コールスローサラダ りんごゼリー	シュガーラスク 牛乳



	エネルギー	蛋白	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳未満児	497	19.9	14.6	199	1.9	188	0.29	0.30	17	1.3
3歳以上児	554	20.3	17.3	200	2.0	210	0.29	0.32	20	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。