



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前				1 牛乳	2 牛乳	3	
昼食				御飯、カレイの煮付け、ブロッコリーとわかめの和え物、味噌汁、りんご	ロールパン、ポークケチャップ炒め、コーンサラダ、豆乳スープ、みかん	豚丼、ほうれん草と油揚げの和え物、味噌汁、バナナ	
午後				牛乳、青のり豆腐ドーナツ	牛乳、いなり寿司	牛乳、野菜せんべい	
午前	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10	
昼食	御飯（麦入り）、豚肉と根菜のごま豆乳煮、わかめときゅうりの酢の物、味噌汁、りんご	御飯、回鍋肉、小松菜のナムル、かき玉汁、みかん	具だくさん塩ラーメン、しゅうまい、かぼちゃのごま味噌和え、バナナ	御飯、ホッケの竜田揚げ、ほうれん草の和え物、味噌汁、りんご	☆世界の料理〜ルーマニア〜☆食パン（ブルーベリージャム）、ミティティ、きゃべつサラダ、鶏肉のチョルバ、オレンジ	スタミナ丼、もやしときゅうりのサラダ、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、チーズホットケーキ	牛乳、さつまいも蒸しパン お月・星組クッキング♪スイートポテト	牛乳、きな粉揚げパン	牛乳、人参ポッキー	牛乳、焼きおにぎり	牛乳、ビスケット	
午前	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17	
昼食	御飯（麦入り）、ぶり大根、おからの炒り煮、味噌汁、りんご	御飯、レバーのかりん揚げ、角切り野菜の人参ドレ和え、味噌汁、みかん	鶏とごぼうの和風スパゲティ、ツナきゃべつサラダ、さつまいものレモン煮、スープ、バナナ	☆誕生会メニュー☆お赤飯、甘酢マヨだれチキン、5色和え、味噌汁、フルーツ杏仁	ロールパン、マカロニグラタン、温野菜 オーロラソース、スープ、みかん	焼き鯖のおろし丼、小松菜とコーンのごま和え、具だくさん味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、黒ごまカップケーキ	牛乳、きゃべつとえのきのお焼き	牛乳、キャラメルラスク	牛乳、ココアプリン	牛乳、じゃこと大豆の混ぜ御飯	牛乳、かっぱえびせん	
午前	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24	
昼食	御飯（麦入り）、おから入り和風ハンバーグ、ポテトサラダ、味噌汁、りんご	△クリスマスメニュー△チキンライス、スティックチキン、フライドポテト、ブロッコリーサラダ、スープ、キラキラゼリー	焼きそば、ほうれん草とちくわのおかかマヨ和え、チーズ、すまし汁、バナナ	☆冬至メニュー☆御飯、タラの柚子味噌焼き、いとこ煮、具だくさん汁、りんご	丸パン（マーガリン）、チーズ入り卵焼き、海藻サラダ、スープ、みかん	麻婆豆腐丼、小松菜と人参の和風ツナサラダ、わかめスープ、バナナ	
午後	牛乳、コーンお焼き	牛乳、クラッカーサンド ♪以上児♪ デコレーションケーキ	牛乳、さつまいもトースト	牛乳、クラッカーサンド ♪未満児♪ デコレーションケーキ	牛乳、おかかおにぎり	牛乳、キャラメルコーン	
午前	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29	30	31	
昼食	ハヤシライス、スパゲティサラダ、ブロッコリーのパン粉焼き、りんご	御飯、酢豚風ミートボール、カリフラワーとコーンのおかか和え、中華スープ、みかん	年越しうどん、さつまいものかき揚げ、ごぼうのやわらか煮、バナナ	年末休園		年末休園	
午後	牛乳、コーンフレーク	牛乳、アイスボックスクッキー	牛乳、カルシウムラスク				

※献立は材料により変更になる場合があります。

風邪が流行る季節です。手洗いうがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。
今月は行事食が盛りだくさんです。お楽しみに😊

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	580	22.5	19.1	313	2.3	461	0.37	0.56	33	4.5	2.1
目標量	531	21.2	14.7	231	2.2	178	0.29	0.33	17	4.2	1.8
充足率(%)	109	106	129	135	105	259	128	170	194	107	117
3才未満児	488	18.9	16.2	286	1.9	381	0.31	0.5	27	3.6	16
目標量	469	18.8	13	219	2.3	194	0.25	0.29	18	3.8	1.6
充足率(%)	104	101	124	131	82	196	124	172	150	95	100