

2023年



12月 献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前					1 牛乳	2	
昼食					フィッシュフライサンド、粉ふきいも、スティック野菜、豆乳スープ、りんご	麻婆豆腐丼、小松菜の和風ツナサラダ、わかめスープ、バナナ	
午後					牛乳、焼きおにぎり	麦茶、かっぱえびせん	
午前	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9	
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、みかん	やきとり丼、ひじきの炒め煮、味噌汁、りんご	白味噌野菜ラーメン、しゅうまい、かぼちゃのごま和え、バナナ	御飯、ホッケの塩焼き、ほうれん草の和え物、味噌汁、みかん	ロールパン、マカロニ豆乳グラタン、温野菜 オーロラソース、スープ、りんご	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、黒ごまカップケーキ	牛乳、きんぴらお焼き	牛乳、きな粉揚げパン	牛乳、アイスボックスクッキー	牛乳、じゃこと大豆の混ぜ御飯	麦茶、ビスケット	
午前	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16	
昼食	御飯（麦入り）、かぶと厚揚げの煮物、ほうれん草海苔和え、味噌汁、みかん	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	鶏とごぼうの和風スパゲティ、ツナきゃべつサラダ、ふかしさつまいも、スープ、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、煮込みハンバーグ、スパゲティサラダ、ポトフ、フルーツポンチ	食パン（いちごジャム）、ポークケチャップ炒め、コーンサラダ、豆乳スープ、りんご	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、ココアホットケーキ	牛乳、きゃべつとえのきのお焼き	牛乳、ピザ風マヨトースト	牛乳、豆乳紅茶プリン	牛乳、おかかおにぎり	麦茶、キャラメルコーン	
午前	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23	
昼食	御飯、肉豆腐、きゃべつのはちまみ、味噌汁、みかん	★クリスマスメニュー★ チキンライス、フライドチキン、ブロッコリーサラダ、ポテトソテー、スープ、キラキラゼリー	塩焼きそば、ほうれん草とちくわのおかかマヨ和え、すまし汁、バナナ	御飯、レバーの甘辛味噌炒め、角切り野菜の人参ドレ和え、味噌汁、みかん	☆冬至メニュー☆ 御飯、タラの柚子味噌焼き、いとこ煮、けんちん汁、りんご	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、さつまいも蒸しパン	牛乳、デコレーションケーキ	牛乳、カルシウムラスク	牛乳、セサミポッキー	牛乳、わかめおにぎり	麦茶、甘辛しょうゆせんべい	
午前	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29	30	
昼食	☆世界の料理～インド～☆ ナン、バターチキンカレー、カチュンバル、じゃがいものサブジ、バナナ	御飯、回鍋肉、ほうれん草のナムル、わかめスープ、みかん	御飯、さばの竜田揚げ、切干大根の炒め煮、具だくさん豚汁、バナナ	☆年越しメニュー☆ 年越しうどん、さつまいものかき揚げ、れんこんサラダ、みかん	年末休日		
午後	牛乳、みたらし団子風お焼き	牛乳、おからドーナツ	牛乳、プチドラ焼き	牛乳、コーンフレーク			

※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	551	22	17.9	279	2.8	438	0.35	0.45	32	4.8	1.9
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	104	104	122	121	127	245	121	136	188	114	111
3才未満児	461	19	14.8	182	3	340	0.29	0.34	25	4	1.6
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	90	93	103	82	143	198	104	106	147	98	100

栄養士