



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2	牛乳	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳	6	牛乳	7	
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		ねぎ塩豚もやし炒め丼、ほうれん草の和え物、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、鮭のバターしょうゆ焼き、小松菜の磯和え、味噌汁、みかん		食パン（ブルーベリージャム）、じゃがいもとウィンナーのオープン焼き、海藻サラダ、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、マカロニきな粉		牛乳、きんぴらお焼き		牛乳、きな粉揚げパン		牛乳、おからドーナツ		牛乳、焼きおにぎり		麦茶、かっぱえびせん	
午前	9	牛乳	10	牛乳	11	牛乳	12	牛乳	13	牛乳	14	
昼食	御飯（麦入り）、肉豆腐、きゃべつの塩昆布和え、味噌汁、みかん		☆郷土料理～東京都～☆ 深川飯、レバーフライ、べつたら漬け風、しょっから汁風、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		御飯、カレイの煮付け、豚肉とレタスの和え物、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、きゃべつとえのきのお焼き		牛乳、りんごトースト		牛乳、ココアホットケーキ		牛乳、じゃこと大豆の混ぜ御飯		麦茶、ビスケット	
午前	16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	牛乳	21	
昼食	ドライカレー、ブロッコリーサラダ、チーズ、みかん		御飯、回鍋肉、ほうれん草のナムル、わかめスープ、りんご		焼きうどん、しらすとほうれん草の和え物、さつまいもの甘煮、すまし汁、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		☆冬至メニュー☆ 御飯、鮭の幽庵焼き、いとこ煮、けんちん汁、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、さつまいも蒸しパン		牛乳、みたらし団子風お焼き		牛乳、豆乳フレンチトースト		牛乳、黒ごまプリン		牛乳、おかかおにぎり		麦茶、甘辛しょうゆせんべい	
午前	23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	牛乳	28	
昼食	★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		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		具だくさん塩ラーメン、魚肉ソーセージとブロッコリーのソテー、じゃがいもの甘辛味噌煮、バナナ		御飯、タラのムニエル タルタルソース掛け、きゃべつとひじきの和え物、味噌汁、みかん		☆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、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、デコレーションケーキ		牛乳、コーンフレーク		牛乳、ココアラスク		牛乳、セサミポッキー		牛乳、わかめおにぎり		麦茶、キャラメルコーン	
午前	30		31									
昼食	年末休園日		大晦日									
午後												

※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。手洗いうがいでの予防も大切ですが、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	17.8	302	2.6	387	0.36	0.48	34	4.6	2.1
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	121	131	118	216	124	145	200	110	124
3才未満児	476	18.7	16.3	280	1.8	332	0.31	0.47	28	3.6	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(%)	93	92	113	127	86	193	111	147	165	88	100