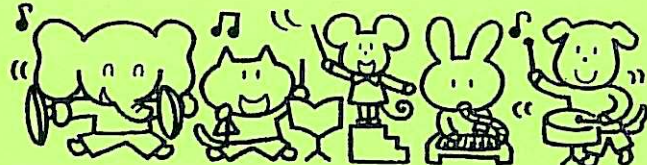


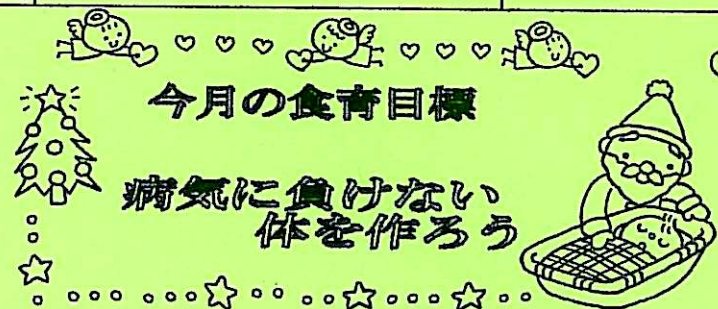


こんげつの よてい こんだてひょう

平成23年 12月分



日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(木)	きんぴらごぼう スクランブルエッグ パナナ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 うち豆汁		321	12.3	12.6	1.0
2(金)	ソース焼きそば ポイルウインナー 牛乳 オレンジ	りんごゼリー せんべい	バナナ	ご飯 牛乳		375	13.2	16.4	1.0
3(土)	保育発表会【おみやげパン 牛乳 みかん】		せんべい ヤクルト	おみやげパン	保育発表会	463	17.1	17.6	1.3
4(日)									
5(月)	青梗菜入り中華スープ 鶏肉のさっぱり煮 スウィーティヤクルト	プレーンヨーグルト おしゃぶり昆布	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 漬け物		279	11.5	10.9	0.6
6(火)	まぐろの竜田揚げ 水菜サラダ オレンジ ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 さつま芋汁		334	20.2	12.6	1.8
7(水)	じゃがいも入り酢豚 花卵 みかん ほうじ茶	せんべい ヤクルト 400	ビスケット 牛乳	ご飯 かぶ汁		298	10.3	7.2	1.3
8(木)	ひじきの寄せ煮 キャベツコーンソテー パナナ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	ももゼリー	ご飯 豆腐汁		329	10.8	15.7	1.3
9(金)	お誕生会 ☆ミートボールカレーライス สปาゲティサラダ 野菜生活 みかん☆	アイスクリーム	Caウエハース 牛乳	お楽しみ献立		510	14.8	22.9	2.4
10(土)	ピーナツサンド コロコロスープ 牛乳 オレンジ	バナナ	せんべい ヤクルト	ピーナツサンド コロコロスープ		403	11.3	5.3	1.9
11(日)									
12(月)	冬野菜シチュー 笹かまとこんにゃくの煮物 パナナ	ドリンクヨーグルト 干し芋	動物ビスケット 牛乳	ご飯 青菜和え		317	10.3	7.0	1.9
13(火)	ハムカツ 温野菜 みかん ほうじ茶	おやつパン(ねじりパン) 牛乳	クラッカー ヤクルト	ご飯 白菜汁		325	15.3	13.9	1.7
14(水)	さんまの甘煮 かぼちゃサラダ オレンジ ほうじ茶	プリン せんべい	麩菓子 牛乳	ご飯 大根汁		384	13.5	19.7	1.5
15(木)	肉じゃがが煮 半月卵 スウィーティ ほうじ茶	Feウエハース 牛乳	バナナ	ご飯 かぶ汁		319	13.5	12.3	1.1
16(金)	和風スパゲティレバーの甘煮 牛乳 りんご	さつまいものチーズ焼き ジョア	せんべい スポロン	ご飯 牛乳		418	20.7	13.9	1.1
17(土)	チョコサンド 小松菜とポテトのソテー 牛乳 みかん	せんべい スポロン	ピーチヨーグルト	チョコサンド 牛乳		569	15.0	19.3	1.3
18(日)									
19(月)	アップルカレー 小女子甘煮 牛乳 スウィーティ	手作りヨーグルト 食べる小魚	せんべい スポロン	ご飯 牛乳		322	16.5	11.0	1.9
20(火)	焼き魚 春雨サラダ 煮豆 パナナ ほうじ茶	おやつパン(甘バター) 牛乳	なかよしプリン	ご飯 小松菜汁		354	10.2	14.2	0.8
21(水)	ふわふわ鶏から 青菜の胡麻和え みかん ほうじ茶	クラッカー チーズジョア	Feウエハース 牛乳	ご飯 うち豆汁		340	22.8	10.0	1.7
22(木)	五目納豆 冬至かぼちゃ オレンジ ほうじ茶	しらすおにぎり 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 なめこ汁	冬至	405	17.9	10.8	1.4
23(金)	天皇誕生日								
24(土)	焼きそばパン 豆乳 プルーン パナナ	ミルクプリン せんべい	クラッカー 牛乳	焼きそばパン 豆乳		577	17.5	14.3	1.3
25(日)									
26(月)	照り焼きチキン マッシュサラダ 卵のとろりんスープ みかん	せんべい 野菜生活<クリスマスケーキ>	麩菓子 牛乳	ご飯 卵スープ	クリスマス会	373	15.5	18.0	2.0
27(火)	たらの磯辺あげ 土佐和え パナナ ほうじ茶	おやつパン(セサミ) 牛乳	ももゼリー	ご飯 白菜汁		296	16.2	8.1	1.3
28(水)	焼き肉 ビーフソテー りんご ほうじ茶	ドリンクヨーグルト 干し芋	ビスコ 牛乳	ご飯 豆腐汁		316	14.4	13.8	1.0
29(木)	切り干し大根の煮物 厚焼き卵 スウィーティ ほうじ茶	せんべい 牛乳	アスパラガス スポロン	ご飯 青菜汁		357	14.8	14.9	1.2
30(金)	おみやげパン 牛乳 みかん		せんべい ヤクルト			399	10.9	17.2	0.6
31(土)					大晦日				



食べる前 つくる前 手洗いを忘れずに!

冬に流行しやすい病気(かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒など)は、「手洗い」に予防効果があるといわれています。手指を介して菌が感染するのを防ぐためです。家族間で病気を広げないため、調理・食事前、帰宅・トイレ後などに、しっかり手を洗うよう心がけましょう。



* 材料の都合により献立を変更する場合があります。