



平成28年12月 献立表



日 曜	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		エネルギー kcal	タンパク g	脂 質 g	食塩相当量 g	備考
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食					
1 木	八宝菜 花型卵 大根汁 りんご	フルーツジュース せんべい	麦茶 ビスケット	ご飯	267	10.6	8.8	1.5	
2 金	焼きそば ウィンナー 牛乳 オレンジ	ジョア チーズ いも花子	ゼリー	焼きそば	554	24.8	23.8	1.9	
3 土	おみやげ				252	5.5	4.9	0.3	発表会
4 日									
5 月	里芋シチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 みかん	ヨーグルト 昆布	ぶどうジュース せんべい	ご飯	371	14	13.6	1.2	
6 火	松風焼き 三色和え なめこ汁 バナナ	スポロン せんべい	プリン	ご飯	316	15.6	6.9	1.6	
7 水	かつおの竜田揚げ 土佐和え 白菜汁 りんご	カレーパン 牛乳	バナナ	ご飯	419	20.5	19.1	1.9	
8 木	五目昆布煮 さつまいもキッシュ 豆腐汁 スウィーティー	ヤクルト せんべい	麦茶 ビスコ	ご飯	316	10.6	8.8	2.2	
9 金	鶏のから揚げ ポテトサラダ きゃべつ汁 わかめご飯 みかん	アイス 麦茶 ケーキ		わかめご飯	575	17.7	31.9	1.2	誕生会
10 土	甘バターサンド グラタン 牛乳 スウィーティー	バナナ	麦茶 せんべい	甘バターサ ンド	665	23.1	27	1.5	
11 日									
12 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	ヨーグルト 小魚	リンゴジュース せんべい	ご飯	369	13.1	16.3	1.8	
13 火	油淋鶏 キャベツ和え 豆腐汁 りんご	牛乳 ビスケット	麦茶 せんべい	ご飯	355	13.8	15.6	1.3	
14 水	焼き魚(鮭) สปาゲティサラダ なめこ汁 スウィーティー	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯	358	20.1	14.5	0.9	
15 木	じゃが芋のひき肉煮 クランブルエッグ すまし汁 バナナ	スポロン せんべい	ヨーグルト	ご飯	361	12.8	10.5	1.7	
16 金	鶏南蛮 揚げ出し豆腐 牛乳 みかん	ジョア チーズおにぎり	ヨーク せんべい	鶏南蛮	705	26.6	14	3.2	
17 土	ソフトフランスジャムマーガリン コーンサラダ 牛乳 スウィーティー	ゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	ソフトフラン スジャムマー ガリン	601	18.2	20.2	2	
18 日									
19 月	まさご揚げ 青菜のごま和え のっぺい汁 みかん	ヨーグルト 昆布	フルーツジュース せんべい	ご飯	328	15	10.8	2.4	
20 火	ブリの照り焼き マカロニサラダ なめこ汁 りんご	牛乳 デコレーションケーキ	バナナ	ご飯	673	26.4	27	1.5	
21 水	五目納豆 冬至かぼちゃ 大根汁 バナナ	牛乳 おやつパン	スポロン せんべい	ご飯	415	17.4	16.2	1.9	
22 木	ローストチキン コールスローサラダ 中華風 コーンスープ わかめご飯 みかん	ヤクルト せんべい ケーキ(おみやげ)	麦茶 玉子ボーロ	わかめご飯	479	18.1	19.3	1.6	クリスマス会
23 金									
24 土	チョコサンド 春雨サラダ 牛乳 スウィーティー	プリン ビスケット	麦茶 せんべい	チョコサンド	725	21.2	23.4	2.1	
25 日									
26 月	鶏肉のさっぱり煮 小松菜としめじの 和え物 ポトフ スウィーティー	ヨーグルト 小魚	ぶどうジュース せんべい	ご飯	285	14.6	12.8	1.7	
27 火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ りんご	牛乳 焼き芋	ゼリー	ご飯	389	17.7	18.4	1.8	
28 水	魚のフライ マセドアンサラダ 白菜汁 みかん	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯	412	18.6	18.6	1.3	
29 木	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 わかめ汁 スウィーティー	野菜生活 ビスコ	りんごジュース せんべい	ご飯	357	14.8	14.3	1.8	
30 金	おみやげ		麦茶 せんべい		356	12.4	11.9	1.1	午前保育
31 土									

※材料の都合により献立を変更する場合があります。