

令和5年度 12月

献立予定表

月		火		水		木		金		土	
<p>第3土曜日は、ごはんはいりません。 箸又はスプーン等を持ってきてください。 午後の保育を希望される方は、おやつを持参してください。</p>											
											
4 やさいジュース		5 果物		6 菓子		7 果汁		8 ミニジョア		9	
マーボー豆腐 春菊のごま和え サンラータンスープ		赤魚の塩焼き 筑前煮 みそ汁		蒸しエッグ 青菜の磯和え みそラーメン・果物		さつま芋グラタン 豆菜サラダ ジンジャースープ		すき焼き煮 ひじきのサラダ みそ汁・果物		《 生活発表会 》 	
ココア揚げパン 牛乳100	424 kcal	お好み焼き 牛乳100	446 kcal	大学芋 牛乳100	452 kcal	バナナきな粉 牛乳100	442 kcal	菓子 牛乳(200)	450 kcal	《 お弁当の日 》	
11 果物		12 菓子		13 ミニジョア		14 やさいジュース		15 果汁		16 菓子	
厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ 中華スープ		ひじきの卵焼き 卵の花の炒り煮 みそ汁・果物		チキンカレー ツナとわかめの甘酢和え 青菜のスープ		鮭のちゃんちゃん焼き 凍り豆腐の煮物 海藻汁		《 おむすびの日 》 豚肉の生姜焼き・みそ汁 もやし中華和え・果物		ちゃんぽんうどん 果物 ヨーグルト	
スイートパンプキン 牛乳100	438 kcal	チャーハン 牛乳100	458 kcal	ジャムサンド 牛乳100	443 kcal	りんごのコンポート 牛乳100	452 kcal	菓子 牛乳(200)	453 kcal	希望保育のみ おやつ持参	
18 果物		19 菓子		20 果物		21 やさいジュース		22 果汁		23	
肉じゃが オーロラサラダ 石狩汁		《 ほかほかごはんの日 》 れんこんハンバーグ・かぼちゃスープ ほうれん草とコーンのソテー		ぶり大根 豆腐サラダ みそ汁		《 クリスマス誕生会 》		卵とエビの炒め物 かぼちゃとひき肉のあんかけ やさいスープ・果物		《 お弁当の日 》	
おやつパン 牛乳100	483 kcal	フルーツパンケーキ 牛乳100	428 kcal	どら焼き 牛乳100	432 kcal	ショートケーキ 白ぶどうジュース	菓子 牛乳200		451 kcal		
25 やさいジュース		26 菓子		27 果物		28 果汁		12/29 ~ 12/31 年末休み 1/1 ~ 1/3 年始休み 1/4 ~ 1/6 お弁当の日			
小松菜の卵とじ わかめとキャベツの和え物 みそスープ・果物		ちくわのマヨネーズ焼き にんじんのしりしり みそ汁・果物		さばのおろし煮 レンコンと水菜のごまサラダ みそ汁		鶏肉のあんず醤油焼き スパゲティサラダ クラムチャウダー・果物					
プリン ウエハース	425 kcal	焼きそば 牛乳100	441 kcal	納豆ピザ 牛乳100	440 kcal	菓子 ジョア	450 kcal				

今月の予定

- 2日(土) 生活発表会**
持ち帰りのお弁当が出ます。
- 9日(土) お弁当の日**
- 23日(土) お弁当の日**
お弁当、水筒(水または麦茶)、1回分のおやつを忘れずにもってきてください。
- 15日(金) おむすびの日**
全員手作りのおむすびをもってきてください。
- 19日(火) ほかほかごはんの日**
さくら組がお米を研いでごはんを炊きます。炊きあがったごはんを食べるので、さくら組とすみれ組は、空のお弁当箱をもってきてください。たんぼ組とちゅうりっぷ組は、保育園の食器をつかいます。
- 21日(木) クリスマス・お誕生会**
お楽しみ給食なのでご飯はいりません。箸又はスプーン等を持ってきてください。



11月の栄養摂取量

	未満児	以上児
エネルギー	560 kcal	454 kcal
たんぱく質	20.1 g	20.4 g
脂質	18.3 g	21.4 g
塩分	1.5 g	1.6 g

□の中の数字は3歳以上児のエネルギー量です。