

12月 献立予定表

日	曜日	主食	献立名	おやつ	栄養価(以上児)		栄養価(未満児)	
1	火	ご飯	大根と鶏肉の煮物 野菜のおかか和え 里芋となすの味噌汁	牛乳 クイックケーキ	エネルギー442kcal たんぱく質15.1g	食塩相当量1.4g 脂質9.8g	エネルギー350kcal たんぱく質11.8g	食塩相当量1.0g 脂質7.7g
2	水	ロールパン	魚のチーズピカタ キャベツとツナのサラダ ミネストローネ	牛乳 わかめおにぎり	エネルギー564kcal たんぱく質26.5g	食塩相当量1.8g 脂質15.5g	エネルギー449kcal たんぱく質21.1g	食塩相当量1.5g 脂質12.2g
3	木	ご飯	厚揚げの炒め物 さつま芋のサラダ すまし汁	牛乳 ごまラスク	エネルギー648kcal たんぱく質20.8g	食塩相当量1.7g 脂質24.2g	エネルギー504kcal たんぱく質15.7g	食塩相当量1.3g 脂質18.4g
4	金	ご飯	カレーライス れんこんのマリネ バナナ	麦茶 ヨーグルト 菓子	エネルギー501kcal たんぱく質14.3g	食塩相当量1.7g 脂質11.3g	エネルギー382kcal たんぱく質10.8g	食塩相当量1.2g 脂質8.1g
5	土	ご飯	鶏肉のみそ焼き わかめサラダ 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 菓子	エネルギー433kcal たんぱく質17.9g	食塩相当量1.4g 脂質14.3g	エネルギー337kcal たんぱく質13.8g	食塩相当量1.1g 脂質10.9g
7	月	ご飯	豚肉の香味焼き もやし中華風和え物 なめこと大根の味噌汁	牛乳 パウムクーヘン	エネルギー399kcal たんぱく質19.8g	食塩相当量1.2g 脂質10.2g	エネルギー318kcal たんぱく質15.8g	食塩相当量0.9g 脂質8.1g
8	火	ケチャップライス	ハンバーグ ブロッコリーのミモザサラダ 春雨スープ イチゴ	牛乳 いちご蒸しパン	エネルギー636kcal たんぱく質23.1g	食塩相当量1.8g 脂質21.9g	エネルギー476kcal たんぱく質17.8g	食塩相当量1.3g 脂質17.0g
9	水	食パン	豆腐の松風焼き きゅうりのサラダ カレースープ煮	牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー594kcal たんぱく質28.2g	食塩相当量1.8g 脂質16.1g	エネルギー468kcal たんぱく質22.1g	食塩相当量1.4g 脂質12.7g
10	木	ご飯	肉じゃが キャベツと竹輪の和え物 玉ねぎとチンゲン菜の味噌汁	牛乳 お好み焼き	エネルギー492kcal たんぱく質19.1g	食塩相当量1.6g 脂質11.8g	エネルギー380kcal たんぱく質14.7g	食塩相当量1.1g 脂質9.1g
11	金	ご飯	魚のみぞれ煮 小松菜のごまみそ和え すまし汁	牛乳 カレーポップコーン	エネルギー388kcal たんぱく質20.9g	食塩相当量1.2g 脂質9.5g	エネルギー309kcal たんぱく質16.7g	食塩相当量1.0g 脂質7.6g
12	土	ご飯	豚肉のカレー風味焼き ほうれん草の胡麻和 かぼちやの味噌汁	牛乳 菓子	エネルギー413kcal たんぱく質17.9g	食塩相当量1.3g 脂質10.5g	エネルギー319kcal たんぱく質13.4g	食塩相当量1.0g 脂質7.9g
14	月	ご飯	ひじきと豚肉の煮物 さつま芋の天ぷら もやしとわかめの味噌汁	牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー561kcal たんぱく質15.4g	食塩相当量1.9g 脂質10.8g	エネルギー444kcal たんぱく質12.1g	食塩相当量1.5g 脂質8.6g
15	火	ご飯	炒り豆腐 マカロニサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 リンゴ	牛乳 さつま芋のかりんとう	エネルギー550kcal たんぱく質18.6g	食塩相当量1.0g 脂質16.1g	エネルギー428kcal たんぱく質14.2g	食塩相当量0.7g 脂質12.4g
16	水	ロールパン	鮭の香草揚げ ブロッコリーと竹輪のサラダ クリームシチュー	牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー616kcal たんぱく質30.4g	食塩相当量2.1g 脂質16.1g	エネルギー484kcal たんぱく質23.2g	食塩相当量1.7g 脂質12.6g
17	木	ご飯	根菜の煮物 南瓜サラダ すまし汁 バナナ	牛乳 一口ピザ	エネルギー598kcal たんぱく質17.6g	食塩相当量1.5g 脂質14.1g	エネルギー471kcal たんぱく質13.9g	食塩相当量1.2g 脂質11.3g
18	金	ご飯	豚肉のカレー炒め キャベツのマヨネーズ和え かぶとごぼうの味噌汁	牛乳 ジャムサンド	エネルギー513kcal たんぱく質21.2g	食塩相当量1.5g 脂質16.1g	エネルギー389kcal たんぱく質15.7g	食塩相当量1.1g 脂質12.1g
19	土		生活発表会					
21	月	ご飯	魚の磯辺焼き 切干大根の旨煮 かぼちやと玉ねぎの味噌汁	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー420kcal たんぱく質20.1g	食塩相当量1.5g 脂質7.3g	エネルギー327kcal たんぱく質15.7g	食塩相当量1.1g 脂質5.6g
22	火	ご飯	麻婆豆腐 ほうれん草のおかか和え 五目味噌汁	牛乳 フライドポテト	エネルギー477kcal たんぱく質20.0g	食塩相当量1.4g 脂質13.9g	エネルギー367kcal たんぱく質15.0g	食塩相当量1.1g 脂質10.4g
23	水	食パン	鶏肉のケチャップ煮 もやしの胡麻酢和え かぶのスープ煮	牛乳 鮭おにぎり	エネルギー536kcal たんぱく質26.6g	食塩相当量1.7g 脂質12.3g	エネルギー416kcal たんぱく質20.1g	食塩相当量1.3g 脂質9.4g
24	木	(以)おもち (未)ご飯	豚汁 バナナ 鶏肉の生姜煮 キャベツの炒め物 豚汁	牛乳 マドレーヌ	エネルギー608kcal たんぱく質25.1g	食塩相当量1.6g 脂質19.2g	エネルギー483kcal たんぱく質20.0g	食塩相当量1.3g 脂質15.4g
25	金	ご飯	ミートローフ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 チーズケーキ	エネルギー680kcal たんぱく質22.5g	食塩相当量1.6g 脂質31.5g	エネルギー526kcal たんぱく質17.6g	食塩相当量1.2g 脂質23.8g
26	土	ご飯	魚の照り焼き 小松菜とツナの胡麻和え すまし汁	牛乳 菓子	エネルギー373kcal たんぱく質19.2g	食塩相当量1.5g 脂質7.3g	エネルギー294kcal たんぱく質15.2g	食塩相当量1.2g 脂質5.6g
28	月	ご飯	タンドリーチキン ジャーマンポテト わかめスープ	牛乳 ツナパン	エネルギー509kcal たんぱく質21.0g	食塩相当量1.0g 脂質15.6g	エネルギー396kcal たんぱく質16.4g	食塩相当量0.8g 脂質12.3g

年越しそば

年越しそばとは、大晦日(12月31日)に縁起を担いで食べるそばで、
 歳末の日本の風物詩ともなっていて、日本の文化であり風習となっています。
 そばは他の麺類よりも切れやすいことから
 「今年一年の災厄を断ち切る」という意味で、大晦日の晩の年越し前に食べるとされています。

