



日曜日	MENU	主な食品	おやつ		こびよ・ひよこ		しろ・あお・もも		
			午前	午後					
1 15 (金)	大豆入りミートソースパグッティ 鶏肉のマーマレード焼き バナナ	スパグッティ 豚ひき肉 大豆 人参 玉ねぎ トマトピューレ パセリ 鶏肉 マーマレード バナナ	麦茶 米菓子	牛乳 わかめごはん (アルファ米)	熱量(kal) 515 蛋白質(g) 24.7 脂質(g) 19.9 塩分(g) 0.5	熱量(kal) 557 蛋白質(g) 27.2 脂質(g) 20.3 塩分(g) 0.6			
2 16 (土)	ホイコーロー丼 わかめスープ ゼリー	ごはん 豚肉 きゃべつ 人参 ピーマン わかめ ごま ゼリー	麦茶 米菓子	牛乳 せんべい	熱量(kal) 438 蛋白質(g) 15.0 脂質(g) 10.1 塩分(g) 0.5	熱量(kal) 467 蛋白質(g) 15.2 脂質(g) 11.3 塩分(g) 0.7			
4 18 (月)	キッズビビンバ バンバンジーサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 豚ひき肉 大豆 ニラ 人参 大豆もやし ほうれん草 ごま ささみ 胡瓜 もやし ヨーグルト バナナ りんご 桃	麦茶 米菓子	牛乳 かぼちゃの ホットケーキ	熱量(kal) 487 蛋白質(g) 21.8 脂質(g) 14.9 塩分(g) 1.0	熱量(kal) 527 蛋白質(g) 24.0 脂質(g) 15.3 塩分(g) 1.4			
5 19 (火)	白身魚のフライ タルタルソース 甘酢きゃべつ じゃが芋の味噌汁	ごはん タラ 卵 玉ねぎ パセリ きゃべつ 人参 胡瓜 じゃが芋 油揚げ	麦茶 米菓子	牛乳 ピザトースト	熱量(kal) 511 蛋白質(g) 19.6 脂質(g) 17.0 塩分(g) 1.1	熱量(kal) 554 蛋白質(g) 21.2 脂質(g) 17.9 塩分(g) 1.5			
6 20 (水)	鶏肉と大豆の煮物 ほうれん草の磯辺和え 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	ごはん 鶏肉 大豆 人参 生椎茸 いんげん ほうれん草 もやし 白菜 海苔 豆腐 玉ねぎ わかめ バナナ	麦茶 米菓子	牛乳 きつねうどん	熱量(kal) 473 蛋白質(g) 17.3 脂質(g) 11.8 塩分(g) 1.2	熱量(kal) 505 蛋白質(g) 18.3 脂質(g) 12.7 塩分(g) 1.6			
7 21 (木)	焼き鮭 レンコンサラダ 呉汁 みかん	ごはん 鮭 れんこん 胡瓜 ハム コーン 大豆 人参 大根 里芋 万能ねぎ みかん	麦茶 米菓子	牛乳 黒糖ドーナツ	熱量(kal) 516 蛋白質(g) 22.3 脂質(g) 17.1 塩分(g) 0.9	熱量(kal) 558 蛋白質(g) 24.8 脂質(g) 18.0 塩分(g) 1.3			
8 22 (金)	具沢山ハッシュドポーク ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツポンチ	ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ グリーンピース ハヤシルウ ブロッコリー コーン ごま みかん 桃 りんご	麦茶 米菓子	牛乳 型抜きクッキー	熱量(kal) 503 蛋白質(g) 17.1 脂質(g) 16.6 塩分(g) 1.0	熱量(kal) 546 蛋白質(g) 18.1 脂質(g) 17.3 塩分(g) 1.2			
9 23 (土)	ギーマカレー 野菜スープ バナナ	ごはん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 きゃべつ コーン バナナ	麦茶 米菓子	牛乳 せんべい	熱量(kal) 488 蛋白質(g) 16.1 脂質(g) 16.7 塩分(g) 0.8	熱量(kal) 522 蛋白質(g) 16.8 脂質(g) 17.5 塩分(g) 1.0			
11 25 (月)	ちゃんぽん 鉄分チーズ バナナ	ちゃんぽん麺 豚肉 きゃべつ もやし 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン さつま揚げ なたと チーズ バナナ	麦茶 米菓子	コーンスープ クラッカー	熱量(kal) 470 蛋白質(g) 18.6 脂質(g) 14.7 塩分(g) 1.2	熱量(kal) 504 蛋白質(g) 20.0 脂質(g) 14.0 塩分(g) 1.6			
12 26 (火)	塩から揚げ 小松菜と人参の和え物 かぶの味噌汁 みかん	ごはん 鶏肉 小松菜 もやし 人参 かぶ 玉ねぎ みかん	麦茶 米菓子	牛乳 プリンアラモード	熱量(kal) 509 蛋白質(g) 18.4 脂質(g) 20.2 塩分(g) 0.8	熱量(kal) 546 蛋白質(g) 19.5 脂質(g) 21.9 塩分(g) 1.3			
13 27 (水)	焼肉丼 春雨サラダ 豆腐のスープ ヨーグルト	ごはん 豚肉 玉ねぎ しめじ 人参 ごま 春雨 胡瓜 ハム 木綿豆腐 もやし 万能ねぎ ヨーグルト	麦茶 米菓子	牛乳 豆乳ココア 蒸しパン	熱量(kal) 522 蛋白質(g) 22.3 脂質(g) 15.5 塩分(g) 0.8	熱量(kal) 567 蛋白質(g) 24.9 脂質(g) 16.2 塩分(g) 1.0			
14 28 (木)	鯖のごま味噌焼き 和風マカロニサラダ けんちん汁 オレンジ	ごはん 鯖 ごま マカロニ 胡瓜 人参 コーン ハム 大根 ごぼう 里芋 こんにゃく 木綿豆腐 万能ねぎ オレンジ	麦茶 米菓子	牛乳 フルーツゼリー	熱量(kal) 464 蛋白質(g) 19.2 脂質(g) 13.8 塩分(g) 0.8	熱量(kal) 501 蛋白質(g) 21.1 脂質(g) 14.1 塩分(g) 1.2			
					(1カ月平均)	熱量(kal) 491 蛋白質(g) 19.4 脂質(g) 15.7 塩分(g) 0.9	熱量(kal) 530 蛋白質(g) 20.9 脂質(g) 16.4 塩分(g) 1.2		

2023年 12月 の献立表をお届け致します。

※材料の仕入れ都合などで、献立を変更する場合があります。

※土曜日は、当日の園児数によって献立が変更になる事もあります。

