



平成 28 年 12 月分 給食予定献立表



日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー		日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー	
					たんぱく質	脂質 塩分						たんぱく質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
1 (木)	ふりかけ ご飯	鯖のリンゴソース 三色おひたし 味噌汁 くだもの	野菜ジュース	牛乳 せんべい ミニカップゼリー	604 25.6 18.2 2.2		17 (土)	めん	ラーメン 野菜炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	623 19.6 10.6 2.3	
2 (金)	ご飯	マーメイドチキン 大根とツナのサラダ かきたま汁	牛乳	麦茶 ゼリー ウエハース	602 32 9.6 1.6		19 (月)	ご飯	チーズ入り鶏つくね 白菜のしらす和え 味噌汁	牛乳	麦茶 白玉団子	610 18.4 7.4 2.5	
3 (土)	めん	コーンクリームスパゲティ ほうれん草のソテー 果物	牛乳	牛乳 かし	610 13.6 13.6 1.3		20 (火)	うどん	★もちつき★ もち(きなこ・あんこ・しょうゆ) 煮込みうどん ぱりぱり漬け 果物	リンゴジュース	牛乳 肉まん (乳児カステラ)	624 25.2 9.3 1.3	
5 (月)	ご飯 ☆	ハヤシライス ポパイサラダ コンソメスープ ミニカップゼリー	リンゴジュース	麦茶 お好み焼き	609 17 18.1 2.9		21 (水)	ご飯	鮭のグリーンマヨネーズ焼き フルーツ入り甘酢和え キャベツスープ	牛乳	牛乳 かぼちゃホットケーキ	626 25.2 9.3 1.3	
6 (火)	ご飯	いかハンバーグ 白菜の甘酢和え かぶと油揚げのスープ	牛乳	牛乳 芋けんぴ	629 20 18.2 1.9		22 (木)	めん	★クリスマス会★ ナポリタン タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ 果物	牛乳	牛乳 ケーキ	659 25.3 26.4 3	
7 (水)	ご飯	鶏井 ひじき煮物 味噌汁 くだもの	牛乳	牛乳 きなこトースト	641 29 14.3 3.1		24 (土)	ご飯	親子丼 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 かし	634 29 13.8 1.8	
8 (木)	めん	焼うどん 肉団子スープ 果物	牛乳	麦茶 雑炊	606 23 10 1.9		26 (月)	夕焼け ご飯	ポトフ もやしのサラダ 果物	牛乳	麦茶 ヨーグルト和え ウエハース	619 21.7 13.7 1.8	
9 (金)	わかめ ご飯	鶏肉と大根の煮物 青菜の納豆和え 味噌汁 ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 麩ラスク	616 24.1 15.2 2.3		27 (火)	ご飯	マーボー豆腐 拌三糸 わかめスープ ミニカップゼリー	野菜ジュース	牛乳 カステラ	623 23 19.2 2.4	
10 (土)	生活発表会			リンゴジュース 菓子パン みかん			28 (水)	食パン	マカロニと野菜のホワイトソース和え リンゴサラダ キノコスープ	牛乳	麦茶 おにぎり	636 23.7 21.5 5	
12 (月)	ロール パン ☆	クリームシチュー ブロッコリーサラダ 果物	牛乳	ジョア かにぱん ビスケット	637 24.8 16 2.1		29 (木)	めん	ミートソース シーザーサラダ 卵スープ	牛乳	ジョア せんべい あたりめ	611 17.1 14.8 2.4	
13 (火)	ご飯	ポークビーンズ いかくんサラダ 豆腐スープ	飲むヨーグルト	麦茶 ミルク餅	609 19.1 10.6 1.6		3歳児以上 カロリー(625kcal) たんぱく質(23.0g) 脂肪(16.1g) カルシウム(257g) 鉄(3.3mg) 食物繊維(5.4g) 塩分相当量(2.3mg) 3歳児未満 カロリー(533kcal) たんぱく質(19.93g) 脂肪(13.8g) カルシウム(232mg) 鉄(2.7mg) 食物繊維(4.3g) 塩分相当量(1.8g)						
14 (水)	ご飯	魚の照り焼き きんぴらごぼう 五目汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 黒糖蒸しパン	634 27.5 20.5 1.8		都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。 <目標量>エネルギー612kcal たんぱく質15.3~30.5g脂肪13.6~20.4g						
15 (木)	パン	★誕生会★ ハンバーガーバイキング フライドポテト 野菜スープ	野菜ジュース	牛乳 ケーキ	646 26.2 29.9 2		主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。						
16 (金)	ご飯 ☆	カレー ヨーグルトサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 プリンアラモード	662 19.1 20.6 3.1		  						