

12月の目標
冬野菜を食べよう



※1～5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。
※日々安心・安全な食品を納品していますが納品状況により献立変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
乳児は8割で計算しています。
※1日の幼児の昼食とおやつのカロリーは549Kcalです。

	日	月	火	水	木	金	土
朝食	1	2	3	4	5	6	7
	ハムピラフ カラフル野菜のコロコロサラダ ウインナーときのこのスープ フルーツゼリー	ロールパン 南瓜グラタン 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ りんご	麦ご飯 鯖の竜田揚げ ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 バナナ	茶めし おでん 胡瓜ともやしのごま和え みかん	根菜の和風キーマカレー 大根とカリカリ梅のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ ヨーグルト	ご飯 カレイの煮つけ ほうれん草の納豆和え 大根と人参の味噌汁 オレンジ	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ バナナ
3時	粉ふき芋 牛乳	油揚げときのこの炊き込みご飯 麦茶	りんごのケーキ ヨーグルトドリンク	南瓜プリン 牛乳	肉まん 麦茶	チキンライス 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 463 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.8 g 炭質量計 65.4 g 炭差引法 69.4 g 有機酸 1.5 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.6 g 炭質量計 65.8 g 炭差引法 73.0 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 20.9 g 炭質量計 75.9 g 炭差引法 85.3 g 有機酸 1.8 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 26.5 g 炭質量計 65.4 g 炭差引法 73.2 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.7 g 炭質量計 83.5 g 炭差引法 90.6 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 3.7 g 炭質量計 78.2 g 炭差引法 85.2 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.4 g 炭質量計 82.7 g 炭差引法 91.7 g 有機酸 0.8 g
朝食	8	9	10	11	12	13	14
	豚肉と野菜の中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め プロッコリーとカリフラワーのお 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ	雑穀ご飯 鯖のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 ヨーグルト	油麩の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシング のっぺい汁 りんご	ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 みかん		ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜の胡麻和え 大根の豆腐のすまし汁 ヨーグルト
3時	きな粉お麩ラスク 牛乳	しらすと卵のおやき 麦茶	あったかにゆう麺 麦茶	味噌ポテト 牛乳	クリームパン ヨーグルトドリンク		ゆかりおにぎり 牛乳
	エネルギー 625 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 25.2 g 炭質量計 71.8 g 炭差引法 83.5 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.5 g 炭質量計 77.5 g 炭差引法 83.5 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 2.2 g 炭質量計 80.5 g 炭差引法 88.6 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.5 g 炭質量計 67.5 g 炭差引法 71.3 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.6 g 炭質量計 65.9 g 炭差引法 74.6 g 有機酸 0.9 g		エネルギー 516 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.2 g 炭質量計 78.8 g 炭差引法 83.3 g 有機酸 0.9 g
朝食	15	16	17	18	19	20	21
	ハムピラフ カラフル野菜のコロコロサラダ ウインナーときのこのスープ フルーツゼリー	ロールパン 南瓜グラタン 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ りんご	麦ご飯 鯖の竜田揚げ ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 バナナ	茶めし おでん 胡瓜ともやしのごま和え りんご	根菜の和風キーマカレー 大根とカリカリ梅のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ ヨーグルト	バターライス ミックスフライ 温野菜マリネ ペイザンヌスープ いちごゼリー 	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ バナナ
3時	粉ふき芋 牛乳	油揚げときのこの炊き込みご飯 麦茶	りんごのケーキ ヨーグルトドリンク	南瓜プリン 牛乳	肉まん 麦茶	お楽しみクッキー ホットミルク	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 463 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.8 g 炭質量計 65.4 g 炭差引法 69.4 g 有機酸 1.5 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 17.6 g 炭質量計 65.8 g 炭差引法 73.0 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.9 g 炭質量計 77.1 g 炭差引法 86.5 g 有機酸 1.8 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 21.2 g 炭質量計 53.5 g 炭差引法 59.5 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.7 g 炭質量計 83.5 g 炭差引法 90.6 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 23.0 g 炭質量計 74.0 g 炭差引法 79.7 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.4 g 炭質量計 82.7 g 炭差引法 91.7 g 有機酸 0.8 g
朝食	22	23	24	25	26	27	28
	豚肉と野菜の中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ フルーツゼリー	ゆずと鶏肉の根菜うどん 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘酢漬け マーマレードヨーグルト	雑穀ご飯 鯖のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 ヨーグルト	ミックスピラフ トナカイハンバーグ 白菜とハムのサラダ 彩り野菜のコンソメスープ フルーツヨーグルト	ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 みかん	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜の胡麻和え 大根の豆腐のすまし汁 ヨーグルト
3時	きな粉お麩ラスク 牛乳	柚子パウンドケーキ 緑茶	あったかにゆう麺 麦茶	クリスマスケーキ ミルクティー	クリームパン ヨーグルトドリンク	ツナと青菜のおにぎり 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
	エネルギー 625 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 25.2 g 炭質量計 71.8 g 炭差引法 83.5 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.8 g 炭質量計 47.4 g 炭差引法 53.0 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 2.2 g 炭質量計 80.5 g 炭差引法 88.6 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 656 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 26.5 g 炭質量計 75.4 g 炭差引法 83.2 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.6 g 炭質量計 65.9 g 炭差引法 74.6 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.3 g 炭質量計 72.8 g 炭差引法 78.9 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.2 g 炭質量計 78.8 g 炭差引法 83.3 g 有機酸 0.9 g
朝食	29	30	31				
	ご飯 カレイの煮つけ ほうれん草の納豆和え 大根と人参の味噌汁 みかん	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 若布と豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	五目うどん 胡瓜と大根の塩昆布和え さつまいも甘煮 ヨーグルト				
3時	いちごジャムサンド 牛乳	若布おにぎり 麦茶	せんべい ビスケット ヨーグルトドリンク				
	エネルギー 518 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.6 g 炭質量計 71.3 g 炭差引法 78.4 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 4.7 g 炭質量計 74.9 g 炭差引法 80.5 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.6 g 炭質量計 82.9 g 炭差引法 87.6 g 有機酸 2.0 g				