

12月の目標
冬の野菜を食べてみよう

※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・あんぜん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 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食		鶏ときのこの和風スパゲティ 温野菜サラダ ぼかぼか生姜スープ りんご	麦ご飯 肉じゃが 小松菜の胡麻和え きのこの味噌汁 フルーツゼリー	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 ヨーグルト	チキンカレー フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ オレンジ	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 バナナ	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー
3時		ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	セサミトースト 牛乳	味噌ポテト ヨーグルトドリンク	切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶	ケチャップライス 牛乳	せんべい ビスケット 牛乳
		エネルギー 447 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.8 g 炭質量計 49.3 g 炭差引法 53.6 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 20.9 g 炭質量計 76.6 g 炭差引法 80.8 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 4.4 g 炭質量計 77.5 g 炭差引法 83.4 g 有機酸 2.2 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.9 g 炭質量計 79.0 g 炭差引法 87.7 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.5 g 炭質量計 86.5 g 炭差引法 93.6 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.5 g 炭質量計 74.0 g 炭差引法 79.9 g 有機酸 1.1 g
	7	8	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 小松菜とえのきの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉と冬野菜の甘辛炒め 白雪サラダ 南瓜と玉葱の味噌汁 りんご	胚芽ご飯 サバの味噌煮 ひじきと大豆の和風サラダ 白菜としめじのすまし汁 バナナ	根菜の和風キーマカレー ブロッコリーと人参のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ ヨーグルト	ご飯 グリルチキン トマトソース コロコロ野菜とチーズのサラダ 洋風たまごスープ フルーツゼリー		ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜の海苔和え 大根の豆腐の味噌汁 ヨーグルト
3時	わかめおにぎり 牛乳	しらすとチーズのおにぎり 小魚 麦茶	あったかにゆう麺 麦茶	肉まん 麦茶	クリームパン ヨーグルトドリンク		お麩ラスク 牛乳
	エネルギー 539 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.6 g 炭質量計 80.9 g 炭差引法 85.3 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.3 g 炭質量計 73.8 g 炭差引法 81.0 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 10.4 g 炭質量計 57.1 g 炭差引法 64.9 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.8 g 炭質量計 78.1 g 炭差引法 84.0 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 16.9 g 炭質量計 78.9 g 炭差引法 86.4 g 有機酸 2.3 g	エネルギー 0 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 炭質量計 0.0 g 炭差引法 0.0 g 有機酸 0.0 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 18.0 g 炭質量計 55.2 g 炭差引法 62.9 g 有機酸 0.9 g
	14	15	16	17	18	19	20
昼食	豚肉と野菜の中華丼 青梗菜のナムル 椎茸とニラの中華スープ フルーツゼリー	鶏ときのこの和風スパゲティ 温野菜サラダ ぼかぼか生姜スープ りんご	麦ご飯 肉じゃが 小松菜の胡麻和え きのこの味噌汁 フルーツゼリー	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 ヨーグルト	チキンカレー フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ オレンジ	人参彩りピラフ 鶏のから揚げ 白菜とハムのサラダ ペイザンヌスープ お楽しみゼリー	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー
3時	せんべい ビスケット 牛乳	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	セサミトースト 牛乳	味噌ポテト ヨーグルトドリンク	切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶	オレレンジパウンドケーキ ホットミルク	せんべい ビスケット 牛乳
	エネルギー 555 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 21.4 g 炭質量計 72.6 g 炭差引法 78.9 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.8 g 炭質量計 49.3 g 炭差引法 53.6 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 20.9 g 炭質量計 76.6 g 炭差引法 80.8 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 4.4 g 炭質量計 77.5 g 炭差引法 83.4 g 有機酸 2.2 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.2 g 炭質量計 79.0 g 炭差引法 87.7 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 658 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 30.1 g 炭質量計 73.1 g 炭差引法 79.6 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.5 g 炭質量計 74.0 g 炭差引法 80.1 g 有機酸 1.1 g
	21	22	23	24	25	26	27
昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 小松菜とえのきの味噌汁 ヨーグルト	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	クリスマスハッシュドビーフ ポテサラツリー 彩り野菜のコンソメスープ きらきらフルーツゼリー	根菜の和風キーマカレー ブロッコリーと人参のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ ヨーグルト	胚芽ご飯 サバの味噌煮 ひじきと大豆の和風サラダ 白菜としめじのすまし汁 バナナ	ご飯 グリルチキン トマトソース コロコロ野菜とチーズのサラダ 洋風たまごスープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜の海苔和え 大根の豆腐の味噌汁 ヨーグルト
3時	わかめおにぎり 牛乳	きな粉マフィン 	クリスマスケーキ ミルクティー 	肉まん 麦茶	しらすとチーズのおにぎり 小魚 麦茶	クリームパン ヨーグルトドリンク	お麩ラスク 牛乳
	エネルギー 539 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.6 g 炭質量計 80.9 g 炭差引法 85.3 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 16.5 g 炭質量計 53.7 g 炭差引法 68.4 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 24.3 g 炭質量計 79.0 g 炭差引法 89.2 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.8 g 炭質量計 78.1 g 炭差引法 84.0 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.7 g 炭質量計 69.5 g 炭差引法 77.1 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 16.9 g 炭質量計 78.9 g 炭差引法 86.4 g 有機酸 2.3 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 18.0 g 炭質量計 55.2 g 炭差引法 62.9 g 有機酸 0.9 g
	28	29	30	31			
昼食	豚肉と野菜の中華丼 青梗菜のナムル 椎茸とニラの中華スープ フルーツゼリー	ご飯 豚肉と冬野菜の甘辛炒め 胡瓜のゆかり和え 南瓜と玉葱の味噌汁 りんご	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 若布と豆腐の味噌汁 ヨーグルト	とりそぼろ丼 ブロッコリーともやしの海苔和え 大根と若布の味噌汁 フルーツゼリー 			
3時	せんべい ビスケット 牛乳	あったかにゆう麺 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	ビスケット せんべい ヨーグルトドリンク			
	エネルギー 555 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 21.4 g 炭質量計 72.6 g 炭差引法 78.9 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.0 g 炭質量計 61.1 g 炭差引法 67.9 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 4.7 g 炭質量計 70.2 g 炭差引法 75.0 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.2 g 炭質量計 85.4 g 炭差引法 94.6 g 有機酸 2.6 g			