



# 12月 よていこんだてひょう



立根保育園 3歳以上児

日	曜日	献立名	おやつ	
2	月	ほうれん草と豆腐のスープ・鶏肉のしょうが焼き・白菜のごま和え・ゼリー	せんべい・牛乳	
3	火	大根のみそ汁・ちくわの磯辺焼き・ひじきの炒煮・グレープフルーツ	スイートポテト・麦茶	
4	水	チキンカレー・野菜コロッケ・キャベツとツナの酢の物・ヨーグルト	ビスケット・牛乳	
5	木	鮭団子とちよこつと酒粕汁・ランチョンパスタ・りんご	オレンジケーキ・牛乳	
6	金	五目みそラーメン・餃子・ゼリー	ワッフル・牛乳	
7	土	以上児発表会(パン・牛乳)		
9	月	野菜たっぷりワンタンスープ・肉じゃが・ヨーグルト	ミニパン・牛乳	
Y	10	火	ニラと卵のすまし汁・ハムカツ・すき昆布の炒煮・グレープフルーツ	さくらケーキ・麦茶
誕	11	水	コンソメスープ・サフランライス・ビーフストロガノフ・グリーンサラダ・みかん	デコドーナツ・牛乳
△	12	木	豚汁・小松菜とカニカマの和え物・りんご	カステラ・牛乳
13	金	まいたけ汁・サンマのカレー焼き・さつま芋サラダ・ゼリー	せんべい・牛乳	
16	月	四川風スープ・豚カツ・野菜のナムル・ヨーグルト	クッキー・牛乳	
Y	17	火	なめこ汁・魚のタルタル焼き・ヤーコンのきんぴら・オレンジ	だんご・牛乳
☺	18	水	ミネストローネ・もみの木バーグ・ほうれん草とコーンのサラダ・Xmasデザート	フルーツサンド・麦茶
19	木	納豆汁・かぼちゃのそぼろ煮・ブロッコリーのゴマ酢和え・ゼリー	マーラーカオ・牛乳	
20	金	ホワイトシチュー・ウィンナー・ひじきサラダ・りんご	キッシュ・麦茶	
21	土	五目うどん・バナナ・牛乳		
23	月	マーボー豆腐・肉団子・バンバンジー・ゼリー	せんべい・枝豆・牛乳	
Y	24	火	白菜と肉団子のスープ・五色納豆・ヨーグルト	小倉抹茶ケーキ・牛乳
25	水	コーンポタージュスープ・ハンバーグ・付け合わせ・みかん	チーズフランス・牛乳	
26	木	すいとん汁・魚のみぞれ煮・ほうれん草のなめたけ和え・ゼリー	ドーナツ・牛乳	
27	金	カレーシチュー・フルーツヨーグルト	カスタードケーキ・牛乳	

12月予定栄養摂取量 エネルギー472kcal 蛋白質21.1g 脂質18.1g 塩分2.1g

## 12月の行事予定



7日(土) ❀発表会❀

10日(火) ヤッホーケーキデコレーション(さくらくみさん参加)

11日(水) お誕生会 🎂

※お家からのご飯はいりませんよ

12日(木) おにぎりの日

※お家からのおにぎりお願いします😊

18日(水) ☺クリスマス会 🎄

10・17・24日ヤッホークラブです。おたのしみに(^\_^)♪





# 12月よていこんだてひょう



## 立根保育園 3歳未満児

日	曜日	午前おやつ	献立名	おやつ
2	月	ポーロ	ご飯・ほうれん草と豆腐のスープ・鶏肉のしょうが焼き・白菜のごま和え・ゼリー	せんべい・牛乳
3	火	バナナ	ご飯・大根のみそ汁・ちくわの磯辺焼き・ひじきの炒煮・グレープフルーツ	スイートポテト・麦茶
4	水	せんべい	ご飯・チキンカレー・野菜コロッケ・キャベツとツナの酢の物・ヨーグルト	ビスケット・牛乳
5	木	ビスケット	ご飯・鮭団子とちよこっと酒粕汁・ランチョン Pasta・りんご	オレンジケーキ・牛乳
6	金	豆乳	ご飯・五目みそラーメン・餃子・ゼリー	ワッフル・牛乳
7	土	ポーロ	以上児発表会(パン・牛乳)	
9	月	せんべい	ご飯・野菜たっぷりワンタンスープ・肉じゃが・ヨーグルト	ミニパン・牛乳
10	火	ビスケット	ご飯・ニラと卵のすまし汁・ハムカツ・すき昆布の炒煮・グレープフルーツ	さくらケーキ・麦茶
11	水	豆乳	コンソメスープ・サフランライス・ビーフストロガノフ・グリーンサラダ・みかん	デコドーナツ・牛乳
12	木	バナナ	ご飯・豚汁・小松菜とカニカマの和え物・りんご	カステラ・牛乳
13	金	ポーロ	ご飯・まいたけ汁・サンマのカレー焼き・さつま芋サラダ・ゼリー	せんべい・牛乳
16	月	せんべい	ご飯・四川風スープ・豚カツ・野菜のナムル・ヨーグルト	クッキー・牛乳
17	火	ビスケット	ご飯・なめこ汁・魚のタルタル焼き・ヤーコンのきんぴら・オレンジ	ミニパン・牛乳
18	水	バナナ	ご飯・ミネストローネ・もみの木バーグ・ほうれん草とコーンのサラダ・Xmasデザート	フルーツサンド・麦茶
19	木	豆乳	ご飯・納豆汁・かぼちゃのそぼろ煮・ブロッコリーのゴマ酢和え・ゼリー	マーラーカオ・牛乳
20	金	せんべい	ご飯・ホワイトシチュー・ウインナー・ひじきサラダ・りんご	キッシュ・麦茶
21	土	ウエハース	五目うどん・バナナ・牛乳	
23	月	ビスケット	ご飯・マーボー豆腐・肉団子・バンバンジー・ゼリー	せんべい・牛乳
24	火	ポーロ	ご飯・白菜と肉団子のスープ・五色納豆・ヨーグルト	小倉抹茶ケーキ・牛乳
25	水	せんべい	ご飯・コーンポタージュスープ・ハンバーグ・付け合わせ・みかん	チーズフランス・牛乳
26	木	豆乳	ご飯・すいとん汁・魚のみぞれ煮・ほうれん草のなめたけ和え・ゼリー	ドーナツ・牛乳
27	金	ビスケット	ご飯・カレーシチュー・フルーツヨーグルト	カスタードケーキ・牛乳

12月予定栄養摂取量 エネルギー547kcal 蛋白質20.5g 脂質16.6g 塩分1.8g

※水分補給、虫歯予防に麦茶が出ています。

