



# 献立表



2023/12月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	金	ビスケット,麦茶	御飯,たらのケチャップ和え,凍り豆腐の煮物,みそ汁,みかん	かぼちゃとごまの蒸しパン,牛乳
4	月	おせんべい,麦茶	鶏ささみと豆腐の旨煮丼,さつまいも煮,みそ汁,りんご	餃子の皮ピザ,牛乳
5	火	ビスケット,麦茶	御飯,赤魚の煮付け,ほうれん草のしらす和え,みそ汁,バナナ	ごまドーナツ,牛乳
6	水	おせんべい,麦茶	御飯,鶏肉の照り焼き,じゃがいものチーズ焼き,なめこ汁,りんご	五平もち(みそ),牛乳
7	木	ビスケット,麦茶	御飯,ぶり大根,小松菜の納豆和え,みそ汁,バナナ	豆腐揚げボール,牛乳
8	金	おせんべい,麦茶	御飯,ポークビーンズ,ほうれん草のナムル,みそ汁,みかん	バナナケーキ,牛乳
11	月	ビスケット,麦茶	カレーうどん,かぼちゃ煮,麦茶,バナナ	牛しぐれおにぎり,牛乳
12	火	おせんべい,麦茶	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,マカロニのケチャップ炒め,みそ汁,りんご	フライドポテト,牛乳
13	水	ビスケット,麦茶	御飯,さけの塩焼き,切り干し大根の煮物,みそ汁,みかん	ブルーベリージャムパン,牛乳
14	木	おせんべい,麦茶	御飯,まぐろの揚げおろし煮,ひじきと大豆の煮物,みそ汁,みかん	ホットケーキ,牛乳
15	金	ビスケット,麦茶	御飯,肉豆腐,小松菜の煮浸し,みそ汁,バナナ	チヂミ,牛乳
18	月	おせんべい,麦茶	納豆御飯,さばの塩焼き,ブロッコリーのおかか煮,豚汁,みかん	クッキー,牛乳
19	火	ビスケット,麦茶	御飯,肉じゃが,キャベツのコーン煮,みそ汁,バナナ	マカロニきなこ,牛乳
20	水	おせんべい,麦茶	御飯,カレイの野菜あんかけ,かぼちゃ煮,みそ汁,りんご	チーズケーキ,牛乳
21	木	ビスケット,麦茶	御飯,炒り豆腐,さつまいものチーズ焼き,みそ汁,みかん	お好み焼き,牛乳
22	金	おせんべい,麦茶 	ロールパン,ハンバーグ,クリームシチュー,バナナ	クリスマスサンド,牛乳
25	月	ビスケット,麦茶	みそラーメン,ツナ入りマッシュポテト,麦茶,りんご	五平もち(みたらし),牛乳
26	火	おせんべい,麦茶	御飯,鶏のから揚げ,ひじきの煮物,なめこ汁,バナナ	かぼちゃとレーズンのきなこ和え,牛乳
27	水	ビスケット,麦茶	カレーライス,小松菜のチーズおかか和え,みそ汁,みかん	玄米フレークスナック,牛乳
28	木	おせんべい,麦茶	お弁当の日	ビスケット,ぶどうゼリー(市販品)
29	金	休園日		
30	土	休園日		
31	日	休園日		

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	413	16.2	12.9	175	1.7	183	0.25	0.29	23	4.6	1.4
目標量	464	18.6	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	89	87	100	82	76	97	100	104	115	138	94

\*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。