



# 献立予定表 (ゆり・たんぽぽ・ひまわり組)

一本木保育園  
R6. 12.1発行

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	2日	3日<うきうき>	4日	5日	6日	7日
昼食	古代米ごはん 白菜と豚肉のカレー炒め スバゲティサラダ 大根のみそ汁 柿	雪うさぎおにぎり 雪うさぎポテト サラダ、鶏ごぼう 酒かす汁 うさぎりんご	あわごはん 2色そぼろ 洋風かぼちゃひつつみ みかん	きびごはん カレー麻婆豆腐 キャベツの土佐和え しめじのみそ汁 バナナ	麦ごはん 2色蒸し団子 ゆかり和え わかめのみそ汁 グレープフルーツ	ナポリタン ツナサラダ 野菜ジュース りんご
午後おやつ	ジョア 野菜チップス	幼児牛乳 ケーキ	お茶 チーズ 海鮮塩焼きそば	牛乳 焼きりんご	野菜ジュース ビスケット天	麦茶 肉まん
栄養価	I補†-566 ｸﾞﾊﾞｸ21.1 脂質:15.6 食塩相当量:1.4	I補†-612 ｸﾞﾊﾞｸ23.4 脂質:24.6 食塩相当量:2.2	I補†-555 ｸﾞﾊﾞｸ22.7 脂質:16 食塩相当量:1.7	I補†-563 ｸﾞﾊﾞｸ21.7 脂質:18.6 食塩相当量:1.2	I補†-543 ｸﾞﾊﾞｸ18.5 脂質:14.5 食塩相当量:0.8	I補†-560 ｸﾞﾊﾞｸ20 脂質:19 食塩相当量:1.5
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	きびごはん タンドリーチキン かぶとりんごのサラダ あさりスープ みかん	あわごはん 鮭のみそヨグラタン なめ苺和え わかめのみそ汁 りんご	麦ごはん トマトハヤシライス ミモザサラダ 牛乳 グレープフルーツ	雑穀ごはん 筍の肉味噌そぼろ わかめの酢の物 ほうとう風うどん みかん	古代米ごはん さつま芋のかき揚げ おろし和え せんべい汁 りんご	ウインナーロール 南瓜シチュー バナナ
午後おやつ	麦茶 チーズおにぎり	牛乳 ほうれん草がんづき	りんごジュース ワッフル	ジョア カステラ	幼児牛乳 コーントースト	プリン 毎日果実
栄養価	I補†-584 ｸﾞﾊﾞｸ24.3 脂質:12 食塩相当量:2	I補†-519 ｸﾞﾊﾞｸ19.6 脂質:14.9 食塩相当量:1.5	I補†-574 ｸﾞﾊﾞｸ21.2 脂質:18.5 食塩相当量:1.4	I補†-543 ｸﾞﾊﾞｸ21.5 脂質:9.6 食塩相当量:1.3	I補†-567 ｸﾞﾊﾞｸ19.1 脂質:17 食塩相当量:2.1	I補†-590 ｸﾞﾊﾞｸ21.2 脂質:28.3 食塩相当量:2
日付	16日	17日	18日	19日	20日<クリスマスパーティー>	21日
昼食	きびごはん 肉巻きりんご 海藻サラダ 根菜スープ みかん	麦ごはん ポテト春巻き レタスのおかか和え 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	あわごはん ほうれん草キッシュ わかめの和カドレツツ 野菜スープ りんご	きびごはん 竹輪の磯辺揚げ ごま酢和え 厚揚げのみそ汁 バナナ	Xmasバイキング 鶏肉のトマト煮 わかめスープ Xmasデザート	麦ごはん 海苔の佃煮 肉団子と白菜の煮物 牛乳 オレンジ
午後おやつ	あさりとキャベツの 塩ラーメン	ジョア 小豆抹茶蒸しパン	ミルージュ ニラチヂミ	和風プラマンジェ 南部せんべい	ヨーグルト 星せんべい	野菜ジュース シュークリーム
栄養価	I補†-576 ｸﾞﾊﾞｸ17.7 脂質:26.7 食塩相当量:1.8	I補†-637 ｸﾞﾊﾞｸ22.4 脂質:13.3 食塩相当量:3.7	I補†-549 ｸﾞﾊﾞｸ17.3 脂質:20.7 食塩相当量:1.9	I補†-608 ｸﾞﾊﾞｸ22 脂質:15.1 食塩相当量:1.7	I補†-655 ｸﾞﾊﾞｸ30 脂質:29 食塩相当量:2.9	I補†-579 ｸﾞﾊﾞｸ21.2 脂質:17.7 食塩相当量:1.2
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	麦ごはん 高野豆腐のエビチリ風 もやしのナムル 小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	きびごはん はんぺんチーズフライ 花野菜のカレー和え かぶのみそ汁 オレンジ	古代米ごはん ぶり大根 マカロニサラダ ふりののみそ汁 りんご	あわごはん マーボー春雨 白菜の甘酢和えゆず風味 中華風かきたまスープ バナナ	お赤飯 伊達巻 紅白なます 年越しうどん 黒豆	みかん ぱっくりドッグ いなきびシチュー りんご
午後おやつ	幼児牛乳 スノーボール	ミルージュ アップルパイ	お茶 黒ごま餅、白ごま団子	牛乳 ハーベスト	牛乳 ミニパン	プリン 毎日果実
栄養価	I補†-579 ｸﾞﾊﾞｸ21.2 脂質:21 食塩相当量:1.1	I補†-567 ｸﾞﾊﾞｸ20.2 脂質:15.2 食塩相当量:2.2	I補†-631 ｸﾞﾊﾞｸ20.7 脂質:21.2 食塩相当量:1	I補†-597 ｸﾞﾊﾞｸ20.6 脂質:20.1 食塩相当量:0.7	I補†-576 ｸﾞﾊﾞｸ23.9 脂質:16.3 食塩相当量:1.6	I補†-540 ｸﾞﾊﾞｸ21.3 脂質:25 食塩相当量:1.5
日付	30日	31日				
昼食	年末年始休み 12/29~1/3					
午後おやつ						
栄養価						

- ・材料の都合等により変更になる場合があります。ご了承下さい。
- ・3日、7日、11日、14日、20日、28日はお弁当箱はいりません。
- ※太字はリクエストメニューです。

< 今月の栄養価 >

	I補† (kcal)	ｸﾞﾊﾞｸ質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	599	21.8	19	1.6
目標値	572	21	18	1.6

