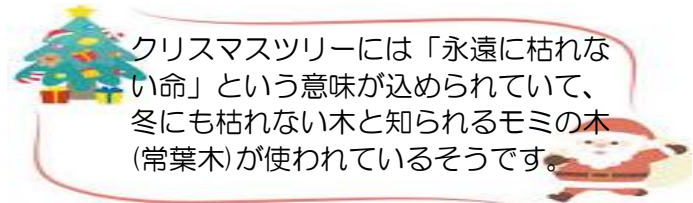


# 12月給食予定献立表

第2の我が家  
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立					1・2歳児	
		主食	汁物	主菜	副菜	午後 おやつ	午前 おやつ	
1	水	ごはん	チンゲン菜と 小揚げのみそ汁	鶏もも肉の アングレーズ	茄子とピーマンの炒め物 (ウインナー付)	ブロッコリーのごま和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
2	木	ごはん (玄米入り)	豆腐となめこの みそ汁	焼魚(柳ガレイ)	じゃが芋と なるとの含煮	ほうれん草と 炒り卵の和え物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
3	金	おにぎり (豚肉そぼろ)	きつねうどん	ちくわと アスパラのかき揚げ	キャベツと人参の サラダ	南瓜のツナコーン煮	サクサク クッキー	フルーツ 牛乳
4	土	ごはん	じゃが芋と人参の みそ汁	鮭の焼き漬け	五目たまご焼き	チンゲン菜と チキンサラダのごま風味	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
6	月	ごはん	ほうれん草と 丸麩のみそ汁	豚肉のすき焼き風煮	さつま芋と れんこんのテリゴマ	小松菜とえのき茸の おかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
7	火	ごはん (赤米入り)	クリームコーンと 玉ネギのスープ	みそ松風焼き	うの花炒り	ブロッコリーとひじきの フレンチサラダ	焼き芋	フルーツ 牛乳
8	水	ごはん	卵とわかめの みそ汁	煮魚(さんま)	炒め野菜ビーフン	ほうれん草ともやしの ナムル	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
9	木	ごはん	大根と人参の みそ汁	すり身焼売 (蒸しキャベツ付)	大学南瓜	納豆の五彩和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
10	金	おにぎり (鮭)	煮込みラーメン	豚チャーシュー (味付け卵付)	柿とチーズの オリーブ和え	金時豆	イチゴミルク プリン	フルーツ 牛乳
11	土	オムライス	白菜としめじの スープ	ささみの唐揚げ (トマト・レタス付)	小松菜と 厚揚げの煮浸し	アスパラと きゅうりのサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
13	月	ごはん	チンゲン菜と 小揚げのみそ汁	白身魚の クリームコーン焼き	じゃが芋のガレット	キャベツと人参の甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
14	火	ごはん (黒米入り)	ほうれん草と 高野豆腐のみそ汁	洋風おでん	しめじと卵の オイスター炒め	小松菜のごま和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
15	水	お誕生日プレート 混ぜ寿司	小松菜と板かまの そうめん汁	えびと パプリカの天ぷら	* 寿司の具(鶏ひき肉 とコーンの混ぜ寿司)	チーズと野菜の ドレッシングサラダ	ケーキ	フルーツ 牛乳
16	木	ポークカレー	白菜とえのき茸の スープ	中華春巻き	* カレーの具 (トマト・ミニゼリー付)	ブロッコリーとコーンの 中華和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
17	金	ごはん	ほうれん草と 長ネギのみそ汁	豚肉のケチャップソテー	天かま入り さつま芋の金平	大根としらすのサラダ	フルーツ ゼリー	フルーツ 牛乳
18	土	ごはん	ふのりと キャベツのみそ汁	肉じゃが	豆腐とハムのサラダ	ほうれん草の五色和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
20	月	ごはん	白菜と卵のみそ汁	すり身の玉ねぎ天	鶏むね肉入り大根と いんげんの炒め煮	南瓜の甘煮	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
21	火	ごはん	ほうれん草と ベーコンのスープ	サバのみそ煮	じゃが芋のチーズ団子	小松菜と人参の なめ茸和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
22	水	ごはん (玄米入り)	キャベツと 厚揚げのみそ汁	豚肉の生姜焼き (ピーマンソテー付)	スパニッシュオムレツ	納豆サラダ	焼きドーナツ	フルーツ 牛乳
23	木	ごはん	小松菜と人参の みそ汁	鮭のムニエル	大豆の五目煮	ブロッコリーと しらすの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
24	金	Xmasプレート トナカイライス	コーンと卵の コンソメスープ	チューリップチキン	スノーマンポテサラ	ほうれん草と 人参のナムル	クリスマス お菓子	フルーツ 牛乳
25	土	ごはん (黒米入り)	小松菜と玉ねぎの みそ汁	鶏ひき肉と豆腐の ハンバーグ	さつま芋となるとの 含煮	チンゲン菜と ベーコンのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
27	月	ごはん	キャベツと 小揚げのみそ汁	鱈の味噌漬焼き	春雨のチャブチェ	もやしときゅうりの和え物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
28	火	親子丼	チンゲン菜と 丸麩のみそ汁	* 丼の具 (トマト・きゅうり甘酢付)	豆腐ステーキ (おろしソース)	ほうれん草と 赤パプリカの磯和え	スイート ポテト	フルーツ 牛乳
29	水	ごはん	大根と人参の みそ汁	ホイコーロー	小松菜としらすの 和風炒め	ブロッコリーの タルタルサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
30	木	ごはん	豚汁	さんまのカレーソテー	大根と昆布の含煮	南瓜のミルク茶巾	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
31	金	休園						



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	440kcal	17.0g	14.6g
3～5歳児	505kcal	20.0g	16.8g

\* おやつ・牛乳は150kcal加算されます。