



12月献立表



令和5年11月29日
北平田保育園

冬至と風邪予防					1日(金)	2日(土)				
午前おやつ (未満児)	冬至といえば私。かぼちゃだよね。 冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至には南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。				ハッピーターン 麦茶					
昼食				照り焼きチキン 根菜のしゃきしゃきサラダ みそ汁(大根・葱・椎茸) りんご	ハッシュドポーク 牛乳 バナナ					
午後おやつ				バームクーヘン 牛乳	お菓子 ジュース					
栄養価				E524 F24.9 P9.7 食塩1.9	E384 F119.8 P15.1 食塩1.6					
にこにこ広場					8日(金)	9日(土)				
午前おやつ (未満児)	さつまいもの甘煮 麦茶	バナナ	ゼリー	みかん	りんご					
昼食	麻婆豆腐 白菜のおかか和え もやしスープ バナナ	しょうゆラーメン ミニチャーハン チンゲン菜の和え物 オレンジ	豆腐入りチキンナゲット わかめサラダ ゆかり 春雨スープ バナナ	タンドリーチキン パスタソテー 白菜スープ ヨーグルト	タラの田楽 大根サラダ 納豆汁 みかん	クリームシチュー ふりかけ 野菜ジュース バナナ				
午後おやつ	サッポロポテト ジョア	★選択おやつ 牛乳	★お好み焼き 牛乳	えびせん 野菜ジュース	★洋風おこし 牛乳	お菓子 牛乳				
栄養価	E372 F19.0 P16.7 食塩1.9		E441 F17.5 P18.7 食塩2.3	E310 F13.4 P16.3 食塩.7	E392 F15.1 P13.8 食塩2.4	E349 F9.9 P11.9 食塩1.8				
					11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
午前おやつ (未満児)	ぱりんこ 麦茶	バナナ	みかん	ラフランス	ビスコ 麦茶	お菓子袋				
昼食	鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮 すまし汁 ヨーグルト	ごはん 塩野菜あんかけ シュウマイ わかめスープ デコボン	赤魚の甘辛揚げ お浸し 根菜汁 りんご	豚肉のカレーソテー ポテトサラダ うどん汁 みかん	鶏肉のマーマレード焼き のりマヨサラダ なめこ汁 バナナ					
午後おやつ	たべっ子どうぶつ 野菜ジュース	★ピザトースト 牛乳	★ハリハリおにぎり 麦茶	★スイートポテト 牛乳	ムーンライト 牛乳					
栄養価	E419 F17.9 P22.8 食塩2.3	E501 F15.6 P20.9 食塩1.8	E250 F8.5 P15.5 食塩2.1	E423 F16.6 P14.6 食塩1.6	E362 F2.0 P21.6 食塩2.1					
					18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
午前おやつ (未満児)	バナナ	デコボン	りんご	ぶどうジュース	バナナ					
昼食	ポークケチャップ お浸し みそ汁(大根・薄揚げ) ヨーグルト	ササミフライ マカロニサラダ すまし汁 りんご	五目卵焼き 切り干し大根サラダ みそ汁(豆腐・ほうれん草) みかん	ビビンバ 春雨スープ ゼリーアラモード	さばのみそ焼き ごま和え みそ汁(小松菜・厚揚げ) デコボン	チキンカレー 牛乳 バナナ				
午後おやつ	おとっと オレンジジュース	★むきそば風	マリービスケット ジョア	★ケーキ 麦茶	★冬至南瓜団子 麦茶	お菓子 ジュース				
栄養価	E426 F25.2 P18.7 食塩2.6	E476 F238 P19.7 食塩1.8	E410 F15.6 P21.8 食塩21.1		E379 F15.8 P21.1 食塩2.1	E375 F16.6 P13.9 食塩1.8				
					25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
午前おやつ (未満児)	粉ふき芋 麦茶	みかん	ヤクルト	バナナ	29日(金) 年末年始休日 → 30日(土) R6年1月3日まで					
昼食	チキンライス クリスマスハンバーグ カボチャサラダ コンソメスープ デコボン	みそおでん風煮 生姜醤油和え チーズ納豆 バナナ	ぶりの照り焼き きんぴらごぼう みそ汁(ほうれん草・椎茸) りんご	年越しうどん お浸し みかん	12月のにこにこ広場の メニューを考えてくれたのは たかはし たつきくんです					
午後おやつ	★クリスマスクッキー 牛乳	★青のりポテト 牛乳	こつぶっこ 野菜ジュース	サッポロポテト ジョア						
栄養価	E376 F23.1 P14.2 食塩1.4	E502 F29.1 P24.5 食塩2.7	E453 F15.1 P21.0 食塩3.2							

※発注の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

☆:未満児牛乳 ★:手作りおやつ

:完全給食の日 :庄内浜の魚デー :お魚の日

栄養価 E:エネルギー P:タンパク質 F:脂肪 食塩:塩分相当量