

# 2024年12月献立予定表

湯沢乳児保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳 せんべい	3 牛乳 ウエハース	4 牛乳 せんべい	5 牛乳 ビスコ	6 牛乳 せんべい	7 牛乳 せんべい
昼食	ごはん 麺スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め 焼きかぼちゃ 果物	ごはん 豚汁 ホッケの塩焼き ほうれん草のおかか和え 果物	ナポリタン ジュリアンスープ ブロッコリーとコーンのサラダ 果物	ごはん なめこのみそ汁 やみつきちキン 小松菜のツナ和え 果物	ごはん もやしのみそ汁 鯖の香味焼き サラスパサラダ 果物	きつねうどん 青菜と人参の和え物 果物
午後	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 ビスケットパン	牛乳 せんべい	牛乳 さつま芋クッキー	麦茶 わかめおにぎり	牛乳 リッツ
午前	9 牛乳 せんべい	10 牛乳 ビスケット	11 牛乳 せんべい	12 牛乳 クラッカー	13 牛乳 せんべい	14 牛乳 せんべい
昼食	ごはん 大根のみそ汁 サバのみそ煮 ナムル野菜 果物	カレーライス わかめスープ もやしのゆかり和え 果物	ごはん かぶのみそ汁 鶏の塩焼き コールスローサラダ 果物	ごはん えのきと豆腐のみそ汁 キャベツしゅうまい ひじき炒め煮 果物	ごはん 花ふのすまし汁 肉じゃが きゅうりの塩昆布和え 果物	鶏にゅう麺 小松菜のおひたし 果物
午後	牛乳 チーズおかかおにぎり	牛乳 フルーチェ せんべい	麦茶 鮭わかめおにぎり	牛乳 サンドイッチ	牛乳 ごましおおにぎり	牛乳 ビスコ
午前	16 牛乳 せんべい	17 牛乳 リッツ	18 牛乳 せんべい	19 牛乳 ウエハース	20 牛乳 せんべい	21 牛乳 せんべい
昼食	ごはん 南瓜の豆乳みそスープ 麻婆豆腐 三色ごま和え 果物	ごはん さつま汁 タラの西京漬け焼き ブロッコリーサラダ 果物	きのこうどん ほうれん草のおひたし 果物	ごはん もずくスープ 鶏のパン粉焼き 南瓜のサラダ 果物	ごはん 卵スープ 豚肉のケチャップ炒め 小松菜のおかか和え 果物	なめこうどん 青菜のおひたし 果物
午後	牛乳 お麩スナック	バナナヨーグルト	牛乳 チャーハンおにぎり	牛乳 スティックパン	麦茶 わかめおにぎり	牛乳 ビスケット
午前	23 牛乳 せんべい	24 お楽しみ献立	25 牛乳 せんべい	26 牛乳 ビスコ	27 牛乳 せんべい	28 牛乳 せんべい
昼食	ごはん 白菜のみそ汁 さんまのみぞれ煮 切り干し大根の炒め煮 果物		ごはん シチュー 肉団子 キャベツのゆかり和え 果物	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鮭の塩焼き ポテトサラダ 果物	ごはん きのこのみそ汁 豚肉と大根の煮物 キャベツの華風サラダ 果物	焼き肉丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 せんべい	牛乳 ロールケーキ	麦茶 ごましおおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 ウエハース
午前	30 牛乳 せんべい	31 牛乳 ビスケット	 <p><b>バランスよく食べよう</b></p> <p>食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。赤のグループは骨や肉になる食べ物（肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など）、黄は体を動かす力になる食べ物（ご飯・パン・うどん・ジャガイモ・バターなど）、緑は体の調子を整えてくれる食べ物（ほうれん草・ブロッコリー・ニンジン・ダイコン・リンゴなど）です。この3色の食べ物をバランスよく食べることが大切です。</p>			
昼食	ピビンパ丼 わかめのみそ汁 果物	鶏うどん 小松菜のおひたし 果物				
午後	牛乳 リッツ	牛乳 せんべい				

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は、454kcal、たんぱく質 18.5g、脂質 15.2g、カルシウム 231mg、鉄 1.8mg、塩分 1.3g

