12月　献　立　予　定　表

川前保育園
R5.11.30発行

日	曜	おかず		未満児 午前おやつ 主食	おやつ	熱量(kcal)	蛋白質	脂質(g)	塩分(g)
						上段　3歳未満児 下段　3歳以上児			
1	金	≪リハーサル②≫トマトハヤシ 幼児牛乳	ヤーコンサラダ りんご	野菜ジュース むぎごはん	☆ピザ風おにぎり お茶	390 332	14.9 14.0	12.3 13.4	1.7 1.9
2	土	しらす納豆 根菜汁	豆腐チャンプルー バナナ	せんべい きびごはん	チーズ蒸しパン 牛乳	490 407	21.6 22.0	14.3 13.6	1.9 2.0
4	月	すき焼き風煮 水菜のみそ汁	赤大根サラダ みかん	バナナ 二穀ごはん	ココアプリン ウエハース	486 380	19 18	20 20	1.1 1.2
5	火	麻婆豆腐 わかめスープ	ビーフンの中華和え りんご	せんべい あわごはん	スイートポテトフライ 牛乳	506 418	15.4 17.9	16.0 19.5	1.6 1.9
6	水	みそおでん お茶	切干大根サラダ キウイ	干し芋 ふりかけごはん	バナナマフィン ジョア	577 408	20.2 18.0	12.3 12.8	1.4 1.7
7	木	南瓜シチュー 野菜ジュース	チョレギサラダ りんご	せんべい むぎごはん	大判焼 牛乳	501 476	14.7 17.5	14.6 18.4	1.7 1.9
8	金	≪かわまえファンタジー≫カレー　りんごサラダ 幼児牛乳	みかん	りんごジュース きびごはん	フルーチェ 源氏パイ	465 378	14.0 13.5	18.6 19.7	1.4 1.7
9	土	鮭そぼろ けんちん汁	野菜炒め バナナ	ビスケット 二穀ごはん	カステラ 牛乳	444 424	19.1 21.2	14.0 18.3	1.0 1.1
11	月	◎肉巻きりんご もずくのみそ汁	うめマヨサラダ オレンジ	牛乳 あわごはん	◎洋風ひっつみ	455 311	18.9 15.0	15.4 14.2	1.7 1.8
12	火	◎鮭ともやしのマヨカレー焼き あさりスープ	さつま芋のごま和え キウイ	バナナ きびごはん	手作り肉まん 牛乳	487 399	21.1 20.3	18.5 19.9	1.0 1.1
13	水	≪★誕生会≫　ばら組誕生児のリクエストメニューです！				HAPPY BIRTHDAY			
14	木	☆鶏肉の味噌カツ風 もやしのみそ汁	レモン醤油和え みかん	せんべい むぎごはん	アイスボックスクッキー 牛乳	486 449	19.5 21.5	17.5 19.9	1.3 1.4
15	金	ヤーコンかき揚げ せんべい汁	おろし和え りんご	牛乳 二穀ごはん	カルピスゼリー せんべい	435 331	14.2 10.8	12.0 8.4	2.0 1.9
16	土	和風カレー お茶	海藻サラダ みかん	せんべい あわごはん	ワッフル 牛乳	490 377	15.3 16.1	15.0 17	1.3 1.4
18	月	ポークソテー コンソメスープ	水菜のサラダ バナナ	ビスケット きびごはん	黒糖蒸しパン 牛乳	422 374	16.2 18.8	11.5 14.4	1.1 1.3
19	火	◎鮭のみそマヨグラタン風 豆苗スープ	三色ナムル オレンジ	牛乳 むぎごはん	味噌ラーメン おしゃぶり昆布	398 306	19.9 16.8	16.5 15.2	1.2 1.2
20	水	☆豆腐カツ 白菜のみそ汁	春雨サラダ みかん	干し芋 二穀ごはん	お好み焼き風トースト 牛乳	503 406	19.5 18.4	17.2 17.5	1.2 1.3
21	木	小田巻蒸し カイワレ大根のみそ汁	ヤーコン金平 りんご	バナナ あわごはん	ココア麩菓子 牛乳	459 376	18.0 19.9	11.2 15.6	1.7 1.9
22	金	≪★クリスマスパーティー≫　メニューはお楽しみに♫			手作りケーキ お茶				
23	土	ビビンパ ねぎのスープ	ひじきサラダ バナナ	せんべい きびごはん	メロンパン 牛乳	475 444	16.6 19.4	14.4 17.2	1.0 1.0
25	月	鶏のさっぱり煮 麩のみそ汁	スパゲティサラダ オレンジ	牛乳 むぎごはん	フルーツヨーグルト ビスケット	394 325	18.1 13.8	12.8 13.3	1.1 1.1
26	火	肉じゃが キャベツのみそ汁	ごまあえ みかん	牛乳 二穀ごはん	天かすおにぎり お茶	368 254	15.0 11.2	9.3 5.6	1.0 0.9
27	水	白菜と肉団子のトマト煮 大根スープ	和風サラダ りんご	ヨーグルト あわごはん	クラムチャウダー	459 259	18.1 14.3	11.9 10.6	0.6 0.7
28	木	松風焼　紅白なます お吸い物　みかん	栗きんとん	ビスケット 赤飯	プリン 南部せんべい	511 392	19.0 16.9	14.3 12.4	1.1 1.2
				未満児	平均値 （目標値）	467 467	17.6 17.0	14.5 14.0	1.3 1.5
				以上児	平均値 （目標値）	375 375	17.1 16.0	15.3 15.0	1.4 1..6

※材料等の都合により変更となる場合がありますので
　ご了承下さい。
※★印…完全給食の日になりますので、
　たんぽぽ・すみれ・ばら組もごはんがいらない日です。
※◎印…滝沢市保育協会の調理グループで考案したメニューです。
※☆印…リクエストメニューです。