



12がつのこんだてひょう



いかわこどもえん

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	1日(日) 2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・バナナ	ヨーグルト	豆乳・お菓子	野菜ジュース・お菓子	麦茶・お菓子
お昼	白菜と生揚げのうま煮 蒸し焼売 味噌汁・りんご	ちくわの二色揚げ ささみとほうれん草の和え物 ワンタンスープ・パイナップル	もやしと豚肉のチャンプルー ミックス梅納豆 味噌汁・オレンジ	鶏肉のアップルソースがけ キャベツとハムのカレーソテー サンラータンスープ・バナナ	かじきのねぎ味噌焼き なめたけのポテサラ 寄せ鍋風汁・パイナップル	味噌汁 バナナ
午後おやつ	牛乳・がんづき	ほうじ茶・味噌おにぎり	牛乳・フレンチトースト	ジョア・黒糖ラスク	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすめ	鶏肉のマーマレード焼き	チンジャオロース	さけのちゃんちゃん焼き	クリームシチュー	焼きそば	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前おやつ	ヨーグルト	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	ヨーグルト	野菜ジュース・お菓子	 <p>希望保育 (お弁当&おやつ)</p>
お昼	揚げ豆腐の肉そぼろあん 花野菜サラダ 味噌汁・オレンジ	鮭の南部焼き 根菜の炒め煮 豆腐すいとん汁・りんご	肉じゃがコロッケ 千切り野菜の和え物 かき卵スープ・バナナ	親子焼き 切干大根の煮物 味噌汁・パイナップル	麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ・オレンジ	
午後おやつ	牛乳・スティックパン	幼児牛乳・五目あんかけうどん	ジョア・米粉蒸しパン	牛乳・ピザトースト	ゼリー・せんべい	
夕食のおすすめ	ほっけのねぎ塩焼き	かつ丼	もやしと豚肉のかさね蒸し	かれいの煮つけ	鶏肉のから揚げ	
	16日	17日	18日(クリスマス誕生会)	19日	20日(冬至)	21日
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子 	麦茶・お菓子
お昼	タンドリーチキン 小松菜とカリカリじゃこのお浸し 冬野菜のコーンクリームスープ・みかん	野菜チヂミ 厚揚げとじゃが芋の煮物 海鮮汁・パイナップル	クリスマスオムライス チキンナゲット・ブロッコリー オニオンスープ・ヤクルト	おでん 納豆サラダ 味噌汁・バナナ	たら柚子味噌あん かぼちゃの小豆がけ すまし汁・りんご	ジャムパン 幼児牛乳 バナナ
午後おやつ	牛乳・ミニワッフル	ジョア・ドーナツ	クリスマスお楽しみデザート	牛乳・さつま芋のチーズおやき	ヨーグルト・ホームパイ	
夕食のおすすめ	魚のホイル焼き	ミートソーススパゲッティ	肉豆腐	野菜炒め	きのこの煮込みハンバーグ	
	23日	24日	25日(もちつき会)	26日	27日	28日
午前おやつ	ヨーグルト	豆乳・お菓子 	ヨーグルト 	麦茶・お菓子	麦茶・お菓子	 <p>希望保育 (お弁当&おやつ)</p>
お昼	お好み風卵焼き 大根のさっぱり和え 豆腐と白菜の坦々スープ・オレンジ	すき焼き煮 もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁・パイナップル	ぶりの照り焼き 鶏肉と里芋の梅煮 味噌汁・みかん	高野豆腐のから揚げ 中華サラダ 白菜とあさりのスープ・バナナ	根菜カレーシチュー フルーツヨーグルト	
午後おやつ	牛乳・米粉のカップケーキ	牛乳・肉まん風ドック	ほうじ茶・菜飯おにぎり	ヨーグルト・せんべい	野菜ジュース・せんべい	
夕食のおすすめ	鯖の味噌煮	クリスマスチキン	肉じゃが	赤魚の西京焼き	五目うどん	
	30日	31日	日	日	日	日
午前おやつ	年末休暇 		12月の予定栄養摂取量		おしらせ 	
お昼	年末休暇		エネルギー 420cal		※18日(木)は誕生会です。3歳以上児さんは、はしだけ持ってきてください。 お茶コップはいりません。	
午後おやつ			たんぱく質 20.4 g		※都合により献立が変更になる事があります。	
夕食のおすすめ			脂質 16.7 g		今年もお世話になりました。良いお年をお迎えください◎ 	
			塩分 1.9 g			