



12月 献立予定表



目標 ☆食事のマナーを身につけましょう。
☆冬の食材に興味を持ちましょう。

長内保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5
献立名		八宝菜 わかめとえのきの酢の物 シューマイ かぶとしめじのスープ 果物	肉豆腐 野菜のみそマヨネーズ和え じゃが芋のみそ汁 果物	ナスのスパゲッティ ごぼうサラダ きのこのすまし汁 果物	コーンクリームシチュー 焼き豚の中華和え 青梗菜スープ 果物	幼児牛乳 お菓子
乳児屋食		胡麻ご飯	きびご飯	鮭ご飯	卵サンド	
乳児おやつ		スポロン	豆乳	牛乳	ヤクルト	
3時のおやつ		牛乳	牛乳	野菜&フルーツ	牛乳	
日付	7	8	9	10	11	12
献立名	鮭ちゃんちゃん焼き マカロニサラダ 白菜のみそ汁 果物	麻婆豆腐 小松菜のピーナッツ和え 蒸し餃子 春雨スープ 果物	クリームコロッケ しらす納豆 石狩汁 果物	揚げ鶏の中華風 ツナとジャガイモの煮付け 油揚げのみそ汁 果物	インディアンカレー ハンバーグ 大根のしゃきしゃきサラダ 果物	お遊戯会
乳児屋食	麦ご飯 チーズ	きびご飯	ご飯 肉団子	ふりかけご飯	雑穀ご飯	
乳児おやつ	りんご果汁	豆乳	スポロン	牛乳	野菜&フルーツ	
3時のおやつ	牛乳 きな粉餅	牛乳 小魚ナッツ	牛乳 雪の宿	ヨーグルト おからドーナツ	牛乳 ワッフル	
日付	14	15	16	17	18	19
献立名	おでん風煮 ウイナー キャベツの磯辺和え なめこのみそ汁 果物	誕生会 (バイキング) 	さつまいもコロッケ シーチキンサラダ 鶏とごぼうのみそ汁 果物	ひじき入り肉団子 小魚と野菜の炒め煮 アサリのみそ汁 果物	タラのみそ焼き 小松菜のおかか炒め キャベツと人参の卵スープ 果物	幼児牛乳 お菓子
乳児屋食	ごまご飯	幼児に同じ	枝豆ご飯	ゆかりご飯	ふきご飯	
乳児おやつ	飲むヨーグルト	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	
3時のおやつ	牛乳 バナナ入りホットケーキ	ほうじ茶 ショートケーキ	牛乳 手打ちうどん	ジョア たい焼き	牛乳 大学芋	
日付	21	22	23	24	25	26
献立名	鮭のみぞれ煮 五目納豆 ウイナー じゃが芋のみそ汁 果物	炒り豆腐 切干とメカブの和え物 せんべい汁 果物	親子煮 きんぴらごぼう かぼちゃのスープ 果物	チキンライス 肉団子 フライドポテト フロッコリーサラダ 卵スープ 果物	豚肉の生姜焼き 二色野菜の磯辺和え 帆立貝のスープ 果物	幼児牛乳 お菓子
乳児屋食	麦ご飯 チーズ	きびご飯 ハンバーグ	ご飯 チーズ	幼児に同じ	ご飯 しそ昆布	
乳児おやつ	ぶどう果汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
3時のおやつ	牛乳 アップルパイ	りんご果汁 CAせんべい	牛乳 バタースティックパン	ほうじ茶 プリン	ジョア かりんとう	
日付	28	29	30	31		
献立名	かき揚げ 春雨の酢の物 そうめん汁 果物	年末休み	年末休み	年末休み		
乳児屋食	きびご飯					
乳児おやつ	牛乳					
3時のおやつ	ぶどう果汁 ポッキー					
12月の平均給与栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンC
3歳以上児	573kcal	22.3g	16.9g	266mg	2.7mg	31mg
3歳未満児	498kcal	19.4g	15.5g	297mg	2.0mg	22mg

