



予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	465	17.4	14.6	1.7
3~5歳児	481	18.2	15.3	1.8



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 豚肉の香味焼き キャベツとコーンの土佐和え なめことわかめの味噌汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト 味噌ラーメン 切干大根のナムル 果物	♡かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 魚のチーズ焼き カラフルソテー 千切り野菜のコンソメスープ	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト ご飯 塩ダレ豚キャベツ 春雨サラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁	♡クラッカー・牛乳 ご飯 大根と厚揚げのそぼろ煮 ひじきの和風マヨサラダ さつまいもとえのきの味噌汁	♡おたのしみ 中央ながかみこども園
☆きなこヨーグルト・クラッカー	☆黒糖ラスク・牛乳	☆大根もち・牛乳	☆抹茶スコーン・牛乳	☆いちごのショートブレッド・牛乳	☆おたのしみ
9日(月)	10日(火) ファミリーデー	11日(水) ファミリーデー	12日(木) ファミリーデー	13日(金)	14日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 五目卵焼き 大根とツナのサラダ もやしと玉ねぎの味噌汁	♡チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト 麻婆豆腐丼 チョレギサラダ 春雨と卵としいたけの中華スープ	♡ビスケット・牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き おからの炒め煮 みつばとわかめとえのきのすまし汁	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ご飯 すき焼き風煮 キャベツときゅうりのゆかり和え 果物	♡チーズクラッカー・牛乳 チキンライス ポトフ コールスローサラダ 果物	♡おたのしみ 中央ながかみこども園
☆カレーポップコーン・牛乳	☆オレンジケーキ・牛乳	☆マカロニグラタン	☆じゃがいもガレット・牛乳	☆おでん・牛乳	☆おたのしみ
16日(月)	17日(火) 誕生会	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 鶏肉の塩麴焼き コロコロサラダ 青菜とえのきの味噌汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め フレンチサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	♡かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 魚のねぎ味噌焼き 三色なます お麩とわかめのすまし汁	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 大根となめこの赤だしの味噌汁	♡クラッカー・牛乳 ご飯 ミックス揚げ れんこんのサラダ キャベツと玉ねぎの味噌汁	♡おたのしみ 中央ながかみこども園
☆キャラメルポテト・牛乳	☆米粉カステラ・牛乳	☆ハムとチーズのパイ・牛乳	☆ビーフン・牛乳	☆かぼちゃクッキー・牛乳	☆おたのしみ
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 ほうれん草のナムル 長ねぎときのこの味噌汁	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト ご飯 豆乳鍋 かぶときゅうりの酢の物 果物	♡ビスケット・牛乳 クリスマスメニュー	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト 年越うどん ポテトサラダ 果物	♡チーズクラッカー・牛乳 お弁当の日	♡おたのしみ 中央ながかみこども園
☆チーズ入りごまがらめ・牛乳	☆りんご蒸しパン・牛乳	☆おたのしみおやつ・牛乳	☆ひじきご飯	☆おにまんじゅう・牛乳	☆おたのしみ
30日(月)	31日(火)				
お休み	お休み				

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

12月21日(土)は“冬至”

冬至とは1年で1番昼が短くなる日のことを言います。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冬至の日にかぼちゃを食べると、**厄除けや病気の効果**があると伝えられています。かぼちゃにはカロテンやビタミンが多く含まれていて、粘膜を丈夫にし、**風邪に対する抵抗力を高める効果**があります。



- ◆ファミリーデー 12月10日(火)
12月11日(水)
12月12日(木)
- ◆誕生会 12月17日(火)
- ※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 徳本