

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2	スキムミルク	3	麦茶	4	牛乳	5	麦茶	6	スキムミルク	7	麦茶
昼食	パン、クリームシチュー、ミートボール、野菜ジュース		御飯、すまし汁(大根・長ねぎ)、さばのみそ煮、白菜のおかかチーズ和え、パイナップル		野菜たっぷりみそラーメン、シュウマイ、オレンジゼリー		御飯、白菜スープ、スパニッシュオムレツ、フロッコリーとささ身の和え物		御飯、すまし汁(わかめ・豆腐)、回鍋肉、和風ポテトサラダ		おにぎり(鮭、菜飯)、みそ汁、ウインナー、プリン	
午後	五平餅、食べる小魚、麦茶		フレンチトースト、牛乳		和風ツナおにぎり、麦茶		ごまおこし、ビスケット、牛乳		焼きりんご、チーズ、麦茶		米粉のタルト、牛乳	
午前	9	りんごジュース	10	牛乳	11	麦茶	12	スキムミルク	13	麦茶	14	カルピス
昼食	カレーうどん、カニカマと豆のサラダ、フルーツヨーグルト		御飯、かぼちゃスープ、ハンバーグ、キャベツとツナのサラダ		ごはん(玄米入り)、みそ汁(切干し・小松菜)、鶏肉の照り焼き、人参しりしり、りんご		御飯(ふりかけ)、みそ汁(かぼちゃ・麩)、ぶり大根、サラスパタサラダ		チャーハン、中華スープ、焼きぎょうざ		カレーライス、豆乳グラタン、ゼリー	
午後	鮭わかめおにぎり、麦茶		キャラメルおさつ、ジョア		揚げパン、牛乳		バナナ、せんべい、ヤクルト		おからケーキ、牛乳		クリームパン、牛乳	
午前	16	スキムミルク	17	麦茶	18	麦茶	19	牛乳	20	—	21	麦茶
昼食	御飯、みそ汁(はくさい・厚揚げ)、筑前煮、もやしときゅうりのマヨ醤油和え		ミートソースパグティ、コンソメスープ、イタリアンサラダ		中華丼、わかめスープ、切干大根の和え物、オレンジ		御飯、野菜の昆布汁、鮭の竜田揚げ、フロッコリーのカレーマヨサラダ		ハヤシライス、キャベツのサラダ、寒天入りサイダーボンチ		サンドイッチ、じゃがいもスープ、フルーツヨーグルト	
午後	フルーチェ		アップルケーキ、牛乳		しらすチーズトースト、牛乳		かき玉うどん、麦茶		ソファールヨーグルト、ビスコ		クレープ、牛乳	
午前	23	麦茶	24	スキムミルク	25	ヤクルト	26	麦茶	27	スキムミルク	28	麦茶
昼食	わかめ御飯、みそ汁(かぶ)、赤魚の煮付け、ココロサラダ、グレープフルーツ		ご飯、みそ汁(小松菜・えのき)、ポークケチャップ、干草和え		雪だるまカレー、きのこのスープ、ツリーのポテトサラダ、花みかん		麦ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、鶏のから揚げ、はるさめサラダ		焼きそば、にら玉汁、中華ポテト		お弁当持参	
午後	かぼちゃ蒸しパン、牛乳		2色ゼリー、せんべい		クリスマスケーキ、牛乳		焼きドーナツ、ホットココア		ツナコーンドリア、麦茶		せんべい、野菜ジュース	

★ 今月のリクエストメニュー ★

★月組

ちゃん(4日)  
カレー・きゅうり・ケーキ・バナナ・ラーメン



★太陽組

くん(14日)  
ぶどうゼリー・チャーハン・フライドポテト  
くん(26日)  
りんご・カレー・からあげ



今月の平均給与栄養量

		エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
未満児	平均値	421	16.9	13	180	1.5
	目標値	463	18.5	12.9	213	1.6
以上児	平均値	523	20.2	16	196	1.9
	目標値	576	23	16	261	1.9

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で提供します。

献立表

2019年12月の献立

百合が丘 ひまわり保育園(後期)

Table with 7 columns (Day of the Week) and multiple rows of menu items. Includes categories like 月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日. Each cell contains a meal name and its ingredients.

お弁当持参

お弁当持参

お弁当持参

お弁当持参

☆材料の都合で変更する場合があります。 ☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で対応します。