



令和元年11月30日

12月献立表 軽野保育園

日付	曜	午前(未満児)	昼食	午後のおやつ
2	月	オレンジジュース	ごはん 茨城県産メンチ、キャベツ、ひじきと春雨サラダ、芋とたまねぎの味噌汁、みかん	スイートポテト、牛乳
3	火	りんごジュース	ごはん 肉じゃが、もやしの海苔和え、けんちん汁、パイン缶	あんぱん、牛乳
4	水	グレープジュース	ごはん ほうれん草入擬製豆腐、さつま芋と昆布の煮物、きゃべつ、ベーコンのスープ、みかん	ビスケット、牛乳
5	木	フルーツジュース	ごはん かじきと玉ねぎの角煮、大根とハムのサラダ、白菜と油揚げ、しめじの味噌汁	せんべい、牛乳
6	金	りんごジュース	お弁当日	フルーツゼリー
7	土	麦茶	ミルクパン、スパゲティナポリタン、ミートボール	ふがし、麦茶
9	月	オレンジジュース	ごはん 焼き魚(鮭)、ほうれん草のごま和え ねぎ、キャベツ、卵の中華スープ、オレンジ	マロンクリーム、牛乳
10	火	りんごジュース	ごはん チキン竜田、レタス添え、スパゲティソテー、さつま汁	コーンフレーク、牛乳
11	水	グレープジュース	ごはん マーボー豆腐、れんこんとツナのマヨネーズサラダ、小松菜、麩の味噌汁	メロンパン風トースト、牛乳
12	木	フルーツジュース	きのこうどん、肉団子、サラダ菜、もやしとわかめの甘酢和え	せんべい、牛乳
13	金	野菜ジュース	チキンカレー、コーンフレークサラダ、みかん	ヨーグルト
14	土	麦茶	おにぎり、鶏のからあげ、温野菜のサラダ	さつまぼうろ、麦茶
16	月	オレンジジュース	ごはん 肉豆腐、ポテトサラダ、白菜、油揚げ、小松菜の味噌汁	蒸しさつま芋、牛乳
17	火	りんごジュース	ごはん 高野豆腐入り親子煮、ブロッコリーとコーンの胡麻和え、豆腐のすまし汁	せんべい、牛乳
18	水	グレープジュース	バターロール、もみの木ハンバーグ、春雨、炒り卵のサラダ、チキンクリームスープ、🎄ゼリー	クリスマスケーキ、麦茶
19	木	フルーツジュース	ごはん 生揚げと野菜の中華風煮物、ほうれん草、なめ茸の納豆和え、カレースープ、りんご缶	ビスケット、牛乳
20	金	野菜ジュース	ごはん 春雨、豚肉、ピーマンの炒め物、南瓜のそぼろ煮、白菜、さつま芋の味噌汁、みかん缶	ピザ、牛乳
21	土	麦茶	五目やきそば、茹でウインナー、きゅうりともやしの昆布和え	ウエハース、麦茶
23	月	オレンジジュース	ごはん オムレツ、サラダ菜、蓮根とひじきの炒め煮、じゃが芋、ベーコンのスープ、りんご缶	野菜かりんとう、牛乳
24	火	りんごジュース	ピラフ、星のコロッケ、きゃべつ添え、胡瓜とわかめの酢の物、大根としめじの中華スープ	フル-チェ
25	水	グレープジュース	ごはん 鶏ひき肉の信田巻き、もやしのごま酢和え、ほうれん草、豆腐の味噌汁、パイン缶	肉まん
26	木	りんごジュース	ごはん さばの味噌煮、大根サラダ、小松菜、ねぎ、にんじんのすまし汁、りんご	揚げせんべい、牛乳
27	金	野菜ジュース	チキンカレー、大豆、レタス、胡瓜の和風サラダ、バナナ	プリン
28	土	麦茶	五目チャーハン、卵焼き、ほうれん草の鰹節和え	クラッカー、麦茶

	エネルギー	蛋白	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳以上児	535	19.5	16.1	198	2.1	165	0.25	0.29	24	1.9
3歳未満児	459	16.9	14.4	188	1.9	158	0.22	0.23	24	1.6