

三永太陽保育園 12月献立表



※午前のおやつは3歳未満のお子様のみとなっております。
 ※やむを得ず、献立を変更することがございます。ご了承くださいませよう宜しくお願い致します。2023年12月1日

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前 おやつ					ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ちよぼちよぼクッキー
お昼 ごはん					ごはん ちくぜんに すましじる りんご	にんじんのバターピラフ フレンチサラダ マカロニスープ バナナ
午後 おやつ					ぎゅうにゅう チーズむしパン	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	4	5	6	7	8	9
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう たまごボーロ
お昼 ごはん	きつねうどん <small>ぶたにくとやさいのいためもの</small> みかんかん	ごはん とりにくのオレンジやき やさいソテー みそじる りんご	ごはん たらのカレームニエル わふうサラダ すましじる ブルーベリーゼリー	ごはん スパニッシュオムレツ ひじきのもの だいこんポタージュ キウイフルーツ	ごはん とうふのまさごあげ れんこんのあえもの すましじる パインかん	やきにくどん <small>だいこんいりわかめスープ</small> バナナ
午後 おやつ	おちゃ <small>えのきとツナのたきこみおにぎり</small>	ぎゅうにゅう こうやどうふのココアクッキー	ぎゅうにゅう メロンパントースト	おちゃ ヨーグルトババロア	ぎゅうにゅう やきいも	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	11	12	13	14	15	16
午前 おやつ	ぎゅうにゅう チョコイス	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう ハイハイ	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ
お昼 ごはん	わふうスパゲティー キャベツのわかめサラダ ももかん	ごはん あじのねぎソース ようふうきんぴら すましじる パインかん	ごはん とうにゅうスイートシチュー かみかみサラダ オレンジ	ごはん とうふのちゅうかに ちゅうかスープ りんご	【たんじょうかい】 ☆おたのしみメニュー☆	ぎゅうたまごとじどん もやしあえ みそじる バナナ
午後 おやつ	おちゃ ゆかりおにぎり	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ぎゅうにゅう わらびもち	ぎゅうにゅう ポテまるくん	ぎゅうにゅう フルーツサンド	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	18	19	20	21	22	23
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ぎゅうにゅう ハイハイ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき
お昼 ごはん	ちゅうかそば ちゅうかサラダ みかんかん	ごはん さけのさざれやき いりに すましじる ヨーグルト	ごはん とうふチャンプルー かぼちゃのみそじる キウイフルーツ	ふゆやさいかレー せとうちさっぱりマヨサラダ オレンジ	【おたのしみかい】 ☆おたのしみメニュー☆	きじやきどん ツナあえ みそじる バナナ
午後 おやつ	おちゃ <small>なっばごはんのおにぎり</small>	ぎゅうにゅう くいしんぼう	おちゃ りんごフルーチェ	ぎゅうにゅう ケーキ	ぎゅうにゅう <small>3来いちごムースケーキ・3上クリスマスケーキ</small>	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	25	26	27	28	29	30
午前 おやつ	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ウエハース		
お昼 ごはん	マーボーどん もやしのおかかあえ オレンジ	ごはん たらのピザやき ひじきとキャベツのサラダ みそじる パインかん	ごはん ハンバーグ きりほしだいこんサラダ ミネストローネ ももかん	としこしょうどん キャベツのしらすあえ みかん		
午後 おやつ	ぎゅうにゅう にくまん	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	ぎゅうにゅう パインチーズクラッカー	おちゃ さけおにぎり		

🎄🎅🎁🎄🎅🎁🎄 月間平均栄養摂取量 🎄🎅🎁🎄🎅🎁🎄

一日平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
3歳以上児	546kcal	20.5g	17.1g	82.0g
3歳未満児	484kcal	18.5g	17.0g	68.9g