



12月よていこんだて表



吉備中央町

	2(月) なかよし献立	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前	ビスケット	せんべい	ビスケット	ウエハース	ポーロ	クラッカー
昼食	ごはん 焼きそばのカレーあんかけ ブロッコリーのゆかり和え 根菜のみそ汁 パン缶	コッパン グラタン ひじきとキャベツのサラダ かぶのスープ みかん	ごはん すき焼き風煮物 大根と人参の甘酢あえ バナナ	麦ごはん とんかつ マカロニサラダ かぼちゃ入りスープ オレンジ	ハヤシライス 切干大根サラダ バナナ 牛乳(3上)	肉みそうどん チーズ みかん
午後	牛乳、ミニホットドッグ	牛乳、チャーハン	牛乳、さつまいもスティック	牛乳、せんべい	ヨーグルト、プルーン	牛乳、クッキー
	9(月)	10(火) なかよし献立	11(水) なかよし献立	12(木) なかよし献立	13(金)	14(土)
午前	ウエハース	クッキー	せんべい	クラッカー	ポーロ	クッキー
昼食	ごはん さわらのねぎみそ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 かき玉汁 みかん	麻婆豆腐丼 白菜のごまあえ 中華スープ バナナ	ごはん 豚の生姜焼き 切干し大根の旨煮 豆腐みそ汁 パン缶	ごはん 鶏の焼きから揚げ チンゲン菜の中華和え 中華コーンスープ オレンジ	麦ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ 大根と揚げのみそ汁 バナナ	サンドイッチ 牛乳 バナナ
午後	牛乳、ウインナーカップケーキ	牛乳、簡単ピザ	牛乳、マカロニあべかわ	牛乳、チーズパン	牛乳、もちもちぢぢみ	牛乳、あんぱん
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木) なかよし献立	20(金) お誕生日会	21(土)
午前	せんべい	えびせん	ビスケット	シガーフライ	クラッカー	せんべい
昼食	ミートスパゲティー ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ オレンジ	麦ごはん 鶏肉とたまごの煮物 小松菜のごまあえ なめこ豆腐のみそ汁 バナナ	ごはん 小松菜入りハンバーグ ブロッコリーとじゃこのゆかり和え ミネストローネスープ オレンジ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き はるさめサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	ロールパン タンドリーチキン スイートポテトサラダ ブロッコリー 野菜スープ りんご(3未:みかん)	中華丼 わかめスープ バナナ
午後	牛乳、チーズおかかおにぎり	牛乳、さつまいも蒸しパン	牛乳、ババロア	牛乳、カルシウムラスク	カルピス、クリスマスケーキ	牛乳、ビスケット
	23(月) なかよし献立	24(火) なかよし献立	25(水)	26(木) なかよし献立	27(金)	28(土)
午前	クラッカー	ポーロ	クッキー	クラッカー	せんべい	せんべい
昼食	ごはん 焼きししゃも 彩り納豆和え 豚汁 バナナ	ごはん 手作りふりかけ 焼き鶏の南蛮漬け かぼちゃのいとこ煮 かぶのすまし汁 みかん	ごはん 松風焼き 鉄骨サラダ あさりのみそ汁 パン缶	ごはん 酢豚 チンゲン菜と揚げのさっと煮 わかめスープ バナナ	ポークカレー 白菜とりんごのサラダ オレンジ	サンドイッチ 牛乳 パン缶
午後	牛乳、おからドーナツ	牛乳、焼きビーフン	牛乳、スティックパンケーキ	牛乳、あんぱん	牛乳、クッキー	牛乳、ドーナツ



◀ 1日平均栄養量 ▶

	3歳未満児	3歳以上児
I礼ギ [*] -(kcal)	489	I礼ギ [*] -(kcal) 583
たんぱく質(g)	20.0	たんぱく質(g) 24.7
脂質(g)	15	脂質(g) 18
加鈣Δ(mg)	226	加鈣Δ(mg) 281
食塩相当量(g)	1.5	食塩相当量(g) 1.7