



12月よていこんだて表



吉備中央町

1(月)なかよし献立		2(火)	3(水)	4(木)なかよし献立	5(金)	6(土)
午前	ウエハース	せんべい	ビスケット	ビスケット	ウエハース	クラッカー
昼食	ごはん ブルコギ炒め ブロッコリーとちくわのゆかり和え 豆乳みそ汁 バナナ	コッペパン マカロニグラタン 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	ごはん 焼きさ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	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	肉みそうどん チーズ みかん
午後	牛乳、サブレ	牛乳、チーズおかかおにぎり	牛乳、さつまいもスティック	牛乳、ウインナーカップケーキ	牛乳、せんべい	牛乳、クッキー
8(月)		9(火)	10(水)なかよし献立	11(木)	12(金)なかよし献立	13(土)
午前	ボーロ	ウエハース	せんべい	えびせん	せんべい	クッキー
昼食	ハヤシライス 切干大根サラダ 牛乳(3上) オレンジ	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 豆腐のすまし汁 バナナ	ミートスパゲティ 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 なめこと豆腐のみそ汁 バナナ	ごはん 豚の生姜焼き 切干し大根の旨煮 キャベツのみそ汁 パン缶	サンドイッチ 牛乳 バナナ
午後	ヨーグルト、ブルーノ	牛乳、ミニホットドッグ	牛乳、チャーハン	牛乳、さつまいも蒸しパン	牛乳、マカロニあべかわ	牛乳、あんぱん
15(月)		16(火)	17(水)なかよし献立	18(木)	19(金)お誕生日会	20(土)
午前	ボーロ	シガーフライ	クラッカー	ビスケット	クラッカー	せんべい
昼食	麦ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ あさりのみそ汁 みかん缶	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き はるさめサラダ かき玉汁 バナナ	ごはん 鶏の焼きから揚げ チンゲン菜の中華和え 中華コンソメスープ オレンジ	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 バナナ 牛乳	ロールパン クリスマスチキン スイートポテトサラダ ブロッコリー 野菜スープ りんご みかん	中華丼 わかめスープ バナナ
午後	牛乳、もちもちちぢみ	牛乳、カルシウムラスク	牛乳、チーズパン	ババロア	カルピス、クリスマスケーキ	牛乳、ビスケット
22(月)		23(火)なかよし献立	24(水)なかよし献立	25(木)	26(金)なかよし献立	27(土)
午前	クッキー	クラッカー	ボーロ	クッキー	クラッカー	せんべい
昼食	麻婆豆腐丼 白菜のごまあえ 中華スープ みかん	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 大根と揚げのみそ汁 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	サンドイッチ 牛乳 パン缶
午後	牛乳、簡単ピザ	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、ドーナツ



《 1日平均栄養量 》

3歳未満児

1日あたり(kcal)	488
たんぱく質(g)	19.9
脂質(g)	15.1
加糖量(mg)	227
食塩相当量(g)	1.4

3歳以上児

1日あたり(kcal)	583
たんぱく質(g)	24.6
脂質(g)	18.2
加糖量(mg)	282
食塩相当量(g)	1.7

