12月よていこんだて表

吉備中央町

		1(火)	2(水)なかよし献立	3(木)	4(金)	5(土)
午前		クッキー	ビスケット	ウエハース	ボーロ	クラッカー
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 パイン缶	麦ごはん チキンかつ マカロニサラダ かぼちゃ入りスープ オレンジ	麦ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ あさりのみそ汁 バナナ	肉みそうどん 卵スープ チーズ みかん
午後		牛乳、簡単ピザ	牛乳、ウインナーカップケーキ	牛乳、せんべい	牛乳、もちもちちぢみ	牛乳、クッキー

	7(月)	8(火)なかよし献立	9(水)なかよし献立	10(木)	11(金)	12(土)
午前	ビスケット	シガーフライ	クラッカー	ビスケット	クラッカー	クッキー
昼食	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 プルコギ炒め ブロッコリーとちくわのゆかり和え 豆乳みそ汁 オレンジ	ごはん 焼きししゃも 彩り納豆和え 豚汁 バナナ	ハヤシライス 切干大根サラダ 牛乳（3上） オレンジ	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ さつま芋のみそ汁 パイン缶	サンドイッチ 牛乳 バナナ
午後	牛乳、さつまいも蒸しパン	牛乳、サブレ	牛乳、おからドーナツ	ヨーグルト、プルーン	牛乳、あんこホイップパン	牛乳、ドーナツ

	14(月)	15(火)なかよし献立	16(水)	17(木)	18(金)なかよし献立	19(土)
午前	ビスケット	シガーフライ	せんべい	ボーロ	せんべい	せんべい
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 豆腐のすまし汁 バナナ	ごはん 鶏の焼きから揚げ チンゲン菜の中華和え 中華コーンスープ オレンジ	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 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 お麸のすまし汁 みかん	豚の生姜焼き丼 切干し大根の旨煮 キャベツのみそ汁 パイン缶	中華丼 わかめスープ バナナ
午後	牛乳、ミニホットドッグ	牛乳、チーズパインパン	牛乳、ひじきしらすチャーハン	牛乳、焼きビーフン	牛乳、マカロニあべかわ	牛乳、ビスケット

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)お誕生日会	26(土)
午前	ビスケット	シガーフライ	せんべい	ボーロ	クラッカー	せんべい
昼食	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	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き はるさめサラダ かき玉汁 みかん缶	チキンカレー ゆでたまご ひじきとキャベツのサラダ みかん	ごはん ポークビーンズ 小松菜とコーンのごま和え もやしと押し麦のスープ オレンジ	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	サンドイッチ 牛乳 パイン缶
午後	ババロア	牛乳、カルシウムラスク	チーズおかかおにぎり、牛乳	牛乳、アメリカンドッグミニ	カルピス、クリスマスケーキ	牛乳、あんぱん

	28(月)なかよし献立
午前	クラッカー
昼食	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
午後	牛乳、ミニクリームパン







≪ 1日平均栄養量 ≫

3歳未満児		3歳以上児	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	486	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	584
たんぱく質(g)	20.1	たんぱく質(g)	25.0
脂質(g)	14.7	脂質(g)	18.0
ｶﾙｼｳﾑ(mg)	224	ｶﾙｼｳﾑ(mg)	273
食塩相当量(g)	1.5	食塩相当量(g)	1.8

