予定献立表

令和5年度
12月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー344ｋcal
たんぱく質14.5g　脂質13.8g　食塩相当量1.6ｇ
（パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。）

★新メニュー

	献立名	未満児主食	離乳食	おやつ	備考
1 金	ホタテカレー　野菜スティック　福神漬 ベーコンスープ　りんご	カレーライス	肉じゃが風煮 大根甘煮	前 ヤクルト 後 牛乳　クレープ	
2 土	お弁当交流デー	五目ご飯	かぼちゃ甘煮 鶏やわらか煮	前 牛乳 後 チーズ　お菓子	
4 月	バラ焼き　レタスと春雨のサラダ カレー味噌汁　柿	ごはん	白和え 野菜スープ煮	前 牛乳 後 ヨーグルト	
5 火	焼魚　ひじきの炒め煮 体ポカポカ汁　みかん	ごはん	煮魚 根菜の煮物	前 のむヨーグルト 後 牛乳　ミニピザ	
6 水	インディアントマトやきそば　水菜サラダ じゃがいもとコーンのスープ　オレンジ	ごまロール	くたくたうどん マッシュポテト	前 牛乳 後 りんごコンポート	
7 木	鮭フライ　人参シリシリ くじら汁　グレープフルーツ	ごはん	鮭しょうゆ煮 人参だし煮	前 牛乳 後 麦茶　小豆ﾎｯﾄｹｰｷ	
8 金	チキンカレー　大根サラダ　福神漬 わかめえのきスープ　キウイフルーツ	カレーライス	鶏トマト煮 大根煮	前 ヤクルト 後 フルーツポンチ	
9 土	クリスマスおゆうぎ会				
11 月	親子煮　いんげんの胡麻和え　白金時 つみれ汁　オレンジ	ごはん	鶏やわらか煮 玉ねぎ甘煮	前 牛乳 後 牛乳　肉まん	
12 火	サバの味噌煮　白菜のおひたし しめじかきたま汁　みかん	ごはん	白身魚の味噌煮 白菜だし煮	前 のむヨーグルト 後 レアチーズプリン	
13 水	鶏ホワイトソース煮　コールスローサラダ ふわふわスープ　りんご	黒糖ロール	シチュウ風煮 キャベツ甘煮	前 牛乳 後 牛乳　じゃこおやき	
14 木	えびかつ　切り干し大根の煮物 きのこ汁　キウイフルーツ	ごはん	大根煮 鱈しょうゆ煮	前 牛乳 後 麦茶　野菜スティック	
15 金	チーズカレー　生野菜　福神漬 セロリスープ　バナナ	カレーライス	洋風肉じゃが 野菜スープ煮	前 ヤクルト 後 りんごJ　芋けんぴ	
16 土	メンチカツ　カニカマとわかめの酢の物 けんちんうどん　みかん	ゆかりおにぎり	くたくたうどん とろとろわかめ	前 牛乳 後 チーズ　お菓子	さくら参観日
18 月	タンドリーチキン　サラスパ ポトフ　みかん	スティックパン	鶏やわらか煮 ポトフ	前 牛乳 後 牛乳　アップルパイ	プレーパーク 完全給食
19 火	赤魚の煮付け　もやしの酢の物 さつま汁　グレープフルーツ	ごはん	赤魚の煮付け さつま汁	前 のむヨーグルト 後 牛乳　チーズボール	
20 水	ミートソーススパゲティ　りんご シーザーサラダ　コーンスープ	コーンパン	トマトパスタ キャベツ甘煮	前 牛乳 後 プリン	
21 木	誕生会＆クリスマスランチ		鶏ミルク煮 ブロッコリー甘煮	前 牛乳 後 牛乳　せんべい	完全給食
22 金	ウインナーカレー　コーンサラダ 福神漬　野菜スープ　バナナ	カレーライス	肉じゃが風煮 人参だし煮	前 ヤクルト 後 牛乳　かぼちゃタルト	
23 土	シューマイ　もやしのナムル 味噌ラーメン　バナナ	しらすおにぎり	味噌煮込みうどん 刻みもやし	前 牛乳 後 チーズ　お菓子	
25 月	豆腐ステーキ　和風ポテサラ 豚キャベ汁　みかん	ごはん	豆腐煮込み 豚キャベ汁	前 牛乳 後 ｶﾙﾋﾟｽ　ｼﾞﾝｼﾞｬｰｸｯｷｰ	
26 火	おせち風ランチ	ごはん	根菜煮 かぼちゃ甘煮	前 のむヨーグルト 後 麦茶　一口赤飯	
27 水	イカリングフライ　春雨サラダ 石狩鍋風味噌汁　柿	ごはん	鮭のみそ煮 人参だし煮	前 牛乳 後 麦茶　じゃがバター	おにぎりづくり 完全給食
28 木	海老天　野菜天　おひたし 年越しうどん　黄桃缶	鮭おにぎり	野菜うどん おひたし	前 牛乳 後 おしるこ	

12/29～1/3はお休みです

【12月ご当地メニュー】（備中高梁）インディアントマト焼きそば…岡山県