

# 12月

# 給食 献立カレンダー 前半



きたおおし保育園

	月	火	水 12月1日	木 12月2日	金 12月3日	土 12月4日	日 12月5日
おひるごはん			 ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のソテー みそ汁	 ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(みかん)	 カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)	 豚丼 ほうれん草の豆サラダ みそ汁	
	栄養価		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/11.9/8.1/42.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/14.3/6.6/41.4/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/8.7/7.4/45.7/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/11.9/7.0/38.8/0.6	
おひるごはん	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
	 ご飯 千金のバターソテー 小松菜と人参のおかかサラダ みそ汁	 ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 さつまいもと枝豆の甘辛焼き みそ汁	 ご飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め トマトのコーンサラダ みそ汁	 ナポリタン 小松菜と人参のしらすサラダ スープ	 ご飯 ●鶏肉と冬野菜の豆乳クリーム煮 じゃが芋のソテー フルーツ(バナナ)	 鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのみそ焼き キャベツとコーンのサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/10.9/8.3/40.6/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/12.1/7.1/50.4/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.0/6.0/37.0/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/11.2/8.6/33.0/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/12.2/8.6/46.9/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/8.3/8.1/40.3/0.8	
おひるごはん	12月13日	12月14日	 クリスマスツリーが きれいですね～				
	 ケチャップライス マカロニグラタン風 スープ フルーツ(りんご)	 ご飯 鮭のバター醤油焼き 豚肉と小松菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)					
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.4/6.9/49.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/14.6/6.8/39.7/0.6					

※都合により、献立を変更する場合がございます