

12月

給食 献立カレンダー 前半



きたおおじ保育園

	月	火	水	木	金 12月1日	土 12月2日	日 12月3日
おひるごはん							
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.4/7.6/40.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/12.1/7.3/44.8/0.7	
	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
おひるごはん							
	ご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のサラダ みそ汁	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平 みそ汁	ナポリタン きゅうりとコーンのごまサラダ スープ	ご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のどろどろ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃとなすの甘辛煮 みそ汁	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと鶏肉のひじき煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/12.4/42.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/12.2/8.3/54.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.8/8.5/34.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/9.4/8.6/54.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/10.6/7.1/41.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/15.1/7.8/40.6/0.6	
	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日			
おひるごはん							
	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ じゃが芋とコーンのココロ和え フルーツ(りんご)	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラのから揚げ 白菜のしらす煮 鶏汁 フルーツ(バナナ)	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の彩り中華炒め 小松菜とれんごんの煮物 みそ汁			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.6/7.7/43.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/11.6/7.2/43.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.3/7.5/40.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/11.0/7.5/41.0/0.7			

※都合により、献立を変更する場合がございます。