

★ 12月 献立 ★

			令和04年12月01日(木)	令和04年12月02日(金)	令和04年12月03日(土)
朝おやつ			ぼたぼた焼き 牛乳	ハーベスト 牛乳	ルヴァン 牛乳
昼			ご飯 じゃがいもと鶏肉の煮物 フレンチサラダ すまし汁(トウフ・ネギ)	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(アゲ・ダイコン)	ご飯 甘辛チキンカツ もやしのカレーソテー 味噌汁(フ・ワカメ)
昼おやつ			白ゴマクッキー 牛乳	ごま昆布おにぎり 牛乳	ほろほろクッキー 牛乳
	令和04年12月05日(月)	令和04年12月06日(火)	令和04年12月07日(水)	令和04年12月08日(木)	令和04年12月09日(金)
朝おやつ	ビスコ 牛乳	星たべよ 牛乳	ヨーグルト	ぼたぼた焼き 牛乳	ハーベスト 牛乳
昼	ご飯 たらのバター醤油焼き れんこんとちくわの煮物 味噌汁(アゲ・タマネギ)	ご飯 豚大根煮 ジャーマンポテト 味噌汁(ナメコ・ネギ)	ご飯 チキンのトマト煮 豆腐とツナのサラダ コンソメスープ(コマツナ・ニンジン)	ご飯 鶏肉の甘辛焼き 切り干しサラダ すまし汁(ホウレンソウ・エノキ)	ご飯 ぶりのみりん焼き きゅうりとささみの和え物 豚汁
昼おやつ	コーンおにぎり 牛乳	メロンパン風トースト 牛乳	いちごプリン ルヴァン/せんべい	ふラスク(ココア) 牛乳	ちまき風 牛乳
	令和04年12月12日(月)	令和04年12月13日(火)	令和04年12月14日(水)	令和04年12月15日(木)	令和04年12月16日(金)
朝おやつ	豆乳ウエハース 牛乳	星たべよ 牛乳	白い風船 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	ハーベスト 牛乳
昼	ご飯 クリームシチュー プロッコリーのツナサラダ コンソメスープ(ニンジン・ハクサイ)	ご飯 あじの蒲焼き風 ひじきのマリネ 味噌汁(サイモ・ワカメ)	ご飯 肉団子の酢豚風 中華サラダ あさりと野菜のスープ	ご飯 じゃがいもと鶏肉の煮物 フレンチサラダ すまし汁(トウフ・ネギ)	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(アゲ・ダイコン)
昼おやつ	しらすおにぎり 牛乳	豆腐ドーナッツ 牛乳	シュガートースト 牛乳	白ゴマクッキー 牛乳	ごま昆布おにぎり 牛乳
	令和04年12月19日(月)	令和04年12月20日(火)	令和04年12月21日(水)	令和04年12月22日(木)	令和04年12月23日(金)
朝おやつ	ビスコ 牛乳	星たべよ 牛乳	ヨーグルト	ぼたぼた焼き 牛乳	ハーベスト 牛乳
昼	ご飯 たらのバター醤油焼き れんこんとちくわの煮物 味噌汁(アゲ・タマネギ)	★誕生日会★ バターライス 煮込み風ハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ(コン・キャベツ)	ご飯 チキンのトマト煮 豆腐とツナのサラダ コンソメスープ(コマツナ・ニンジン)	ご飯 鶏肉の甘辛焼き かぼちゃのいとこ煮 すまし汁(ホウレンソウ・エノキ)	★クリスマスメニュー★ パエリア風 タンドリーチキン マカロニグラタン コンソメスープ(チンゲンサイ・ニンジン)
昼おやつ	コーンおにぎり 牛乳	メロンパン風トースト ジョア	いちごプリン ルヴァン/せんべい	ふラスク(ココア) 牛乳	クリスマスケーキ りんごジュース
	令和04年12月26日(月)	令和04年12月27日(火)	令和04年12月28日(水)		
朝おやつ	豆乳ウエハース 牛乳	星たべよ 牛乳	白い風船 牛乳		
昼	ご飯 クリームシチュー プロッコリーのツナサラダ コンソメスープ(ニンジン・ハクサイ)	ご飯 あじの蒲焼き風 ひじきのマリネ 味噌汁(サイモ・ワカメ)	ご飯 肉団子の酢豚風 中華サラダ あさりと野菜のスープ		エネルギー 493 / 559 kcal たんぱく質 16.7 / 19.3g 鉄 1.5 / 1.9 mg カルシウム 287 / 255mg
昼おやつ	しらすおにぎり 牛乳	豆腐ドーナッツ 牛乳	シュガートースト 牛乳		