



# 12月献立予定表



社会福祉法人佳水会 上野保育園

日曜日	パン・ごはん・めん	おかず	デザート	午前おやつ(乳児)	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質
1月	味噌ラーメン	厚揚げと大根の煮物	フルーツ	牛乳・ウエハース	牛乳・ひじきおにぎり	493	20.3
2火	ごはん	麻婆豆腐・ほうれん草ともやしのナムル・野菜スープ	フルーツ	りんごジュース・せんべい	牛乳・ビーフン炒め	488	20.9
3水	ごはん	魚のみぞ焼き・春雨サラダ・けんちん汁	フルーツ	牛乳・ボーロ	牛乳・黒糖わらび餅	527	21.3
4木	牛丼	ほうれん草の磯和え・味噌汁	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ショートブレット	463	16.6
5金	のりご飯	鶏の唐揚げ・ひじきの煮物・春雨スープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・チーズ蒸しパン	581	18.7
6土	カレーラン	きゅうりのゆかり和え	フルーツ	牛乳	牛乳・菓子パン	421	16.9
8月	ごはん	魚の磯辺焼き・切り干し大根の煮物・中華風卵スープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・マーラーカオ	527	14.1
9火	バーチキンカレー	野菜の胡麻和え・すまし汁	フルーツ	牛乳・ボーロ	麦茶・カップヨーグルト	559	20.4
10水	ごはん	ミートボール・ポテトサラダ・野菜スープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・ブルーベリーマ芬	644	19.1
11木	和風スパゲッティ	厚揚げと白菜の煮物・豚汁	フルーツ	りんごジュース・せんべい	牛乳・わかめおにぎり	470	22.4
12金	鶏五目ごはん	おでん・醤油フレンチ	フルーツ	牛乳・ボーロ	牛乳・ホットケーキ	492	18.8
13土	きつねうどん	たけのこのおかか煮	フルーツ	牛乳	牛乳・菓子パン	384	13.7
15月	味噌ラーメン	厚揚げと大根の煮物	フルーツ	牛乳・ウエハース	牛乳・ひじきおにぎり	493	20.8
16火	ごはん	麻婆豆腐・ほうれん草ともやしのナムル・野菜スープ	フルーツ	りんごジュース・せんべい	牛乳・ビーフン炒め	488	20.9
17水	ごはん	魚のみぞ焼き・春雨サラダ・けんちん汁	フルーツ	牛乳・ボーロ	牛乳・ケーキ	486	20.7
18木	牛丼	ほうれん草の磯和え・味噌汁	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ショートブレット	463	16.6
19金	のりご飯	鶏の唐揚げ・ひじきの煮物・春雨スープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・チーズ蒸しパン	598	20.5
20土	カレーラン	きゅうりのゆかり和え	フルーツ	牛乳	牛乳・菓子パン	394	15.6
22月	ごはん	魚の磯辺焼き・切り干し大根の煮物・中華風卵スープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・マーラーカオ	583	21.4
23火	カレーライス	野菜の胡麻和え・すまし汁	フルーツ	牛乳・ボーロ	麦茶・カップヨーグルト	519	19
24水	ふりかけご飯	ミートローフ・ポテトサラダ・野菜スープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・Xmasおやつ	779	24
25木	和風スパゲッティ	厚揚げと白菜の煮物・豚汁	フルーツ	りんごジュース・せんべい	牛乳・わかめおにぎり	470	22.4
26金	鶏五目ごはん	おでん・醤油フレンチ	フルーツ	牛乳・ボーロ	牛乳・ホットケーキ	492	18.8
27土	きつねうどん	たけのこのおかか煮	フルーツ	牛乳	牛乳・菓子パン	384	13.7

※献立は、行事、食材購入の都合により変更することがあります。