



# 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	魚のみそ焼き・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・ショートブレッド	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	カレーうどん	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	バターチキンカレー	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・ブルーベリーマフィン	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	たけのこのおおか煮	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	魚のみそ焼き・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・ショートブレッド	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	カレーうどん	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	たけのこのおおか煮	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。