

平成 30年度 12月分 献立表

日	曜	10時おやつ	主食	副食	3時おやつ
1	土				
2	日				
3	月	エントリー・カルピス	ごはん・かれのいの漬け焼き・ちりめん和え・大根の煮物・すまし汁		ジャムクラッカー・牛乳
4	火	キンピスアスパラガス・牛乳	ロールパン・ヒレカツ・スパノテー・オニオンスープ		豆腐まんじゅう
5	水	ココナッツサブレ・牛乳	ごはん・千草焼き・土佐和え・さつまいも甘煮・味噌汁		ラスク・カルピス
6	木	クラッカー・カルピス	ハヤシライス・コールスローサラダ・バナナ		チーズクッキー・牛乳
7	金	動物ビスケット・牛乳	卵とウインナーのホットドック・ブロッコリーサラダ・人参ポタージュ		オレンジゼリー
8	土	ムーンライト・牛乳	きつねうどん・南瓜煮・酢の物		クッキー
9	日				
10	月	クラッカー・カルピス	ぶどうパン・ポークチャップ・海藻サラダ・粉吹き芋・白菜のスープ		ココアマフィン・牛乳
11	火	じゃこ揚げせん・牛乳	ジャンバラヤ・サラダ・チーズ・コンソメスープ		ツナマヨサンド
12	水	エントリー・牛乳	醤油ラーメン・中華和え・オレンジ		ロッククッキー・牛乳
13	木	ココナッツサブレ・カルピス	黒糖パン・鮭のタルタル焼き・ほうれん草ソテー・ふかし芋・トマトスープ		フルーツヨーグルト
14	金	キンピスアスパラガス・牛乳	ごはん・鶏肉の和風炒め・マカロニサラダ・味噌汁		フライドポテト・牛乳
15	土	動物ビスケット・牛乳	麻婆丼・春雨の中華和え・わかめスープ		クッキー
16	日				
17	月	動物ビスケット・カルピス	焼きそば・チキンサラダ・卵スープ		アメリカンドック・牛乳
18	火	クラッカー・牛乳	ロールパン・ハンバーグ・南瓜サラダ・ブロッコリー・コンソメスープ		りんごとさつま芋のケーキ
19	水	ムーンライト・牛乳	ごはん・さばの煮付け・酢の物・ほうとう		おとクラッカー・牛乳
20	木	キンピスアスパラガス・カルピス	豆パン・ポトフ・ツナサラダ・りんご		ふりかけおにぎり
21	金	エントリー・牛乳	ビーフカレー・コーンサラダ・トマト・チーズ		かぼちゃプリン
22	土	ココナッツサブレ・牛乳	そばろ丼・お浸し・味噌汁		クッキー
23	日				
24	月		* 天皇誕生日 *		
25	火	エントリー・牛乳	* お弁当の日 *		クリスマスケーキ
26	水	じゃこ揚げせん・牛乳	ごはん・豚肉の治部煮・小松菜の納豆和え・味噌汁		黒糖蒸しパン・カルピス
27	木	ココナッツサブレ・カルピス	五目うどん・厚揚げの煮物・みかん		わかめおにぎり・田作り
28	金	クラッカー・牛乳	豆パン・鶏肉の唐揚げ・彩りサラダ・トマト・コンソメスープ		ホットケーキ・牛乳
29	土				
30	日				

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	576	21.7	17.1	230	2.4	185	0.31	0.32	32	4.4	2.0
目標量	580	21.8	16.1	262	2.4	210	0.31	0.35	18	4.5	1.9
充足率	99%	100%	106.2%	88%	100.0%	88%	100%	91%	178%	98%	105%
3才未満児	530	19.5	15.5	241	1.8	162	0.29	0.34	26	3.6	1.6
目標量	520	19.1	14	241	2.5	213	0.28	0.31	19	4.1	1.7
充足率	102%	102%	111%	100%	72%	76%	104%	110%	137%	88%	94%

