

令和04年12月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
	<p>○昼食時には、毎日麦茶を提供しています。 ○都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ○3歳以上児の栄養価は、白飯100gを加算して計算しています。 ○カレーやシチューの日はスプーンを持参してください☆彡</p>		<p>1 味噌汁 すき焼き風煮 かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ</p> <p>牛乳 食パンサンド</p> <p>エネルギー: 606Kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 17.2g 塩分: 1.8g</p>	<p>2 スープ 鶏肉とほうれん草のグラタン グリーンサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 大学いも</p> <p>エネルギー: 564Kcal 蛋白質: 19g 脂質: 18.2g 塩分: 1.9g</p>	<p>3 <<お遊戯会>></p> 
<p>5 スープ ポークピカタ フレンチサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 たまご蒸しパン</p> <p>エネルギー: 593Kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 21.1g 塩分: 1.6g</p>	<p>6 ポトフ チーズオムレツ きのこサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 豆腐ドーナツ</p> <p>エネルギー: 690Kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 30.1g 塩分: 2g</p>	<p>7 すまし汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き 肉じゃが煮 納豆 フルーツ</p> <p>麦茶 チーズバーグサンド</p> <p>エネルギー: 579Kcal 蛋白質: 31.3g 脂質: 18.8g 塩分: 2.4g</p>	<p>8 <<誕生会>> 味噌ラーメン ☆ 揚げぎょうざ ☆ ☆ フルーツ ☆ ☆</p> <p>野菜ジュース ロールケーキ</p> <p>エネルギー: 485Kcal 蛋白質: 12.5g 脂質: 17.3g 塩分: 1.6g</p>	<p>9 味噌汁 豚肉の生姜焼き ハム入りごま和え フルーツ</p> <p>麦茶 フライドポテト</p> <p>エネルギー: 449Kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 11.6g 塩分: 1g</p>	<p>10 肉うどん 野菜炒め フルーツ</p> <p>麦茶 プリン せんべい</p> <p>エネルギー: 525Kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 10.6g 塩分: 1.8g</p>
<p>12 味噌汁 ポテトコロッケ 切干大根のサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 ロールパン</p> <p>エネルギー: 539Kcal 蛋白質: 17g 脂質: 13.9g 塩分: 1.5g</p>	<p>13 おでん汁 さんまの塩焼き 三色おひたし おかかふりかけ フルーツ</p> <p>麦茶 ツナコンドリア</p> <p>エネルギー: 628Kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 26.7g 塩分: 2g</p>	<p>14 冬野菜カレー ウインナー 白菜の即席漬け フルーツ</p> <p>麦茶 ゼリー せんべい</p> <p>エネルギー: 602Kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 16.9g 塩分: 2.3g</p>	<p>15 味噌汁 豆腐とエビのケチャップ煮 ごぼうサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 ピザ</p> <p>エネルギー: 585Kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 19.2g 塩分: 2g</p>	<p>16 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 和風サラダ フルーツ</p> <p>牛乳 ラスク</p> <p>エネルギー: 642Kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 23.4g 塩分: 2.5g</p>	<p>17 きつねうどん 筑前煮 フルーツ</p> <p>牛乳 ワッフル せんべい</p> <p>エネルギー: 592Kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 14g 塩分: 2.1g</p>
<p>19 味噌汁 ぶりの照り焼き つるるん野菜チャイナ フルーツ</p> <p>牛乳 メロンパン風トースト</p> <p>エネルギー: 718Kcal 蛋白質: 27.9g 脂質: 27.7g 塩分: 1.9g</p>	<p>20 洋風味噌汁 しらす入り卵焼き 五日きんぴら めかぶ納豆 フルーツ</p> <p>牛乳 スイートポテト</p> <p>エネルギー: 685Kcal 蛋白質: 32.1g 脂質: 22.6g 塩分: 2.2g</p>	<p>21 味噌汁 ちくわのポテトチーズ焼き しょうゆフレンチサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 中華まん</p> <p>エネルギー: 586Kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 13.8g 塩分: 2.4g</p>	<p>22 味噌汁 鮭の南蛮漬け 白菜のツナサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 ミニフランスパン</p> <p>エネルギー: 535Kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 12.3g 塩分: 2.2g</p>	<p>23 スープ もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 ココアマドレーヌ</p> <p>エネルギー: 641Kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 27.8g 塩分: 2.1g</p>	<p>24 塩そうめん 鶏肉と大根の煮物 フルーツ</p> <p>牛乳 タルト せんべい</p> <p>エネルギー: 631Kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 19.4g 塩分: 1.8g</p>
<p>26 味噌汁 はんぺんのフライ 青菜のなめ苺和え フルーツ</p> <p>牛乳 シュガーロール</p> <p>エネルギー: 559Kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 18.8g 塩分: 2g</p>	<p>27 コーンクリームシチュー チキンナゲット コールスローサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 鮭わかめおにぎり</p> <p>エネルギー: 584Kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 13.3g 塩分: 1.5g</p>	<p>28 豚汁 鯖の味噌煮 青菜の磯部和え フルーツ</p> <p>麦茶 年越し焼きそば</p> <p>エネルギー: 535Kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 14.6g 塩分: 2.2g</p>	<p>29 (年末休園)</p> 	<p>30 (年末休園)</p> 	<p>31 (年末休園)</p> 