

# 12月のこんだて

## 令和3年 雫石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g			
				以上児	未満児					以上児	未満児		
1	水	キーマカレー シーザーサラダ エノキの卵スープ 果物 麦茶	ぼっぼ焼き 牛乳	422 1.78	551 1.65	15	水	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	442 2.74	561 2.32		
2	木	鮭フライ 付け合わせ 五目みそ汁 果物 麦茶	ラーメン	325 3.95	471 3.39	16	木	味噌ラーメン 果物 麦茶	枝豆ごはん 牛乳	443 2.67	562 2.32		
3	金	おでん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	リンゴゼリー	254 1.93	421 1.70	17	金	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。		フルーチェ			
4	土	鶏肉のケチャップ炒め レタスときゅうりのサラダ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	151 1.47	338 1.42	18	土	ポトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	234 2.15	404 1.96		
6	月	ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 もやしのみそスープ 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	335 1.91	476 1.76	20	月	豆腐とあさりのチャンフルー 大根とじゃこのサラダ もやしと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	バナナ	317 1.98	461 1.81		
7	火	ちくわのカレー天ぷら ピーマンと糸こんにゃくのひき肉炒め 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	お好み焼きパン 牛乳	194 2.32	370 2.02	21	火	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え にらと卵のスープ 果物 麦茶	ジャムパン 牛乳	337 1.78	478 1.65		
8	水	塩マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	プリン	390 1.94	510 1.77	22	水	さつまいもグラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	470 3.17	571 2.62		
9	木	🍷白組リクエストメニュー🍷				23	木	タラのトマトソースがけ レタスの韓国風サラダ 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	リンゴゼリー	230 2.24	412 2.03		
10	金	シチュー フロッコリーと卵のサラダ 果物 麦茶	ヨーグルト	297 1.53	454 1.46	24	金	豚肉のピザ焼き きゃべつとコーンのサラダ 冬野菜のスープ 果物 麦茶	クリスマスケーキ	365 1.81	492 1.67		
11	土	ハッシュドポーク レタスの和風サラダ チーズ 福神漬 果物 麦茶	パン 牛乳	276 2.56	438 2.29	25	土	わかめうどん 白菜とツナのお浸し 果物 麦茶	パン 牛乳	168 1.79	350 1.67		
13	月	スープ餃子 きゅうりとかにかまの和え物 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	368 3.01	467 2.42	27	月	かじきの照り焼き ハリハリ漬 わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	291 2.23	441 2.01		
14	火	さばの竜田揚げ かぶの和風サラダ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	416 2.55	541 2.27	28	火	はんぺんフライ 付け合わせ 鶏肉とじゃがいものスープ 果物 麦茶	ヨーグルト	225 2.13	397 1.94		
										平均	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	331 14.8 13.3 2.3	465 17.1 14.2 2



- ※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。
- ※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。
- ※ 12/29～1/3は年末年始休みとなります。

