



# 12月献立表



2024.11.29

納内保育園

日	曜	午前おやつ		食		午後おやつ		備考
		3歳未満児		全園児		全園児		
2	16	月	牛乳 キウイ	さけの塩焼き(16日 ほっけのムニエル) 五目和え さつま汁 バナナ		わかめ ごはん	牛乳 ☆昆布 ドーナツ	3歳以上児 おにぎりの日
3	17	火	牛乳 りんご	高野豆腐と鶏肉の卵とじ プロッコリー みそ汁(えのき・じゃがいも) みかん		ごはん	牛乳 マシュマロフレーク	
4	18	水	牛乳 バナナ	レバーの南部揚げ キャベツとハムの和え物 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) ミニトマト		ごはん	フルーツヨーグルト ビスケット(アパッ)	
5	19	木	牛乳 みかん	豚汁うどん れんこんと厚揚げの炒め煮 ゴールドキウイ 以上児のみ：ふりかけ			牛乳 肉まん風	
6	20	金	フルーツ ヨーグルト	ポークカレー ごぼうのサラダ 野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草)		ごはん	牛乳 パンプキンパイ 牛乳 かぼちゃの小倉煮	
7	21	土	牛乳 果物	和風スパゲッティ さつまいもの含め煮 わかめとコーンのスープ みかん			牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
9	23	月	牛乳 ゴールド キウイ	ぎせい豆腐 ほうれん草のしらす和え みそ汁(大根・わかめ) パイン		焼きのり ごはん	牛乳 小倉クッキー	3歳以上児 おにぎりの日
10	24	火	牛乳 バナナ	クラムチャウダー プロッコリーとチキンのサラダ りんご		食パン	麦茶 チーズおかか おにぎり	3歳以上児 主食がパンで もよい日です
11	25 誕生会 クリスマス	水	牛乳 りんご	肉じゃがコロッケ 納豆おひたし みそ汁(もやし・にら) ゴールドキウイ		ごはん	牛乳 みかん せんべい(雪の宿)	
		水	牛乳 りんご	★クリスマスソングを聴きながら🎵 ピラフ トナカイハンバーグ ウィンナー プロッコリー コーンポタージュ 星形ポテト ジュース			麦茶 サンタさん ありがとうケーキ	
12	26	木	牛乳 みかん	しょうゆラーメン 白和え バナナ			牛乳 ☆小魚 パンプキン ホットケーキ	
13	27	金	フルーツ ヨーグルト	たらのごま焼き ごぼうとひじきの煮物 みそ汁(小松菜・豆腐) りんご		ごはん	牛乳 フライド長いも	
14	28	土	牛乳 果物	カレーうどん ジャーマンポテト みかん			牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません

★今年の冬至は21日(土)なので、20日(金)のおやつにかぼちゃを食べます。

\*12月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 471kcal、たんぱく質 18.0g、脂質 15.0gが平均給与量です。

\*12月分の3歳以上児の栄養量(ごはんの持参分は含みません)は

エネルギー 379kcal、たんぱく質 17.6g、脂質 16.3gが平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、午後のおやつの際に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。