



12月の献立表

社会福祉法人 伸和福祉会 希望が丘保育園

	曜	主 食 名	献 立 名	Kcal	おやつ（未満児）
1	金	ごはん（ごま）	鮭のタルタル焼き 温野菜 みそ汁	410	果物
2	土	申し込み保育			菓子
4	月	おにぎり（おかかチーズ）	カレー肉じゃが みそ汁 果物	437	菓子
5	火	食パン（ブルーベリー&マーガリン）	かぼちゃのグラタン 青菜とコーンのスープ 果物	438	果物
6	水	ごはん	鯖のごまだれ焼き しょうゆフレンチ みそ汁	451	チーズ
7	木	和風きのこスパゲッティー	かにマヨサラダ もやしスープ	419	トースト
8	金	お誕生会スペシャルメニュー			菓子
9	土	申し込み保育			菓子
11	月	ごはん	カレイのおろし煮 もやしときゅうりのゆかり和え みそ汁	390	果物
12	火	ツナサンド	豚しゃぶ温サラダ かぼちゃのポタージュ チーズ	491	菓子
13	水	ごはん	ボークビーンズ 酸辣湯 ヨーグルト	464	チーズ
14	木	カレーうどん	カリカリポテトサラダ 果物	482	トースト
15	金	ビビンバ	健康豆 きのこと白菜のスープ ゼリー	464	果物
16	土	申し込み保育			菓子
18	月	わかめごはん	すき焼き風煮 みそ汁 果物	401	ヨーグルト和え
19	火	ピザトースト	グリーンサラダ 鶏肉野菜スープ	328	果物
20	水	ドライカレー	ヨーグルトサラダ わかめスープ	449	菓子
21	木	麻婆ラーメン	チーズサラダ 果物	433	トースト
22	金	冬至 ごはん（ごま塩）	ししゃもフライ ブロッコリー かぼちゃ入りほうとう汁	475	果物
23	土	申し込み保育			菓子
25	月	ごはん	てりやきハンバーグ もみの木サラダ かに豆腐スープ	472	チーズ
26	火	食パン（いちご&マーガリン）	大根サラダ サーモンシチュー チーズ	472	果物
27	水	あんかけ焼きそば	パインサラダ わかめと卵のスープ	360	菓子
28	木	五目チャーハン	麩っカツ 田舎汁 果物	486	果物
29	金	特別申し込み保育（給食なし）			菓子
30	土	年末休み			
20	回	←給食日数と1か月のカロリーの平均値です→		438	

12月の目標・・・好き嫌いのない食事～何でも食べて丈夫な体を作ろう～

