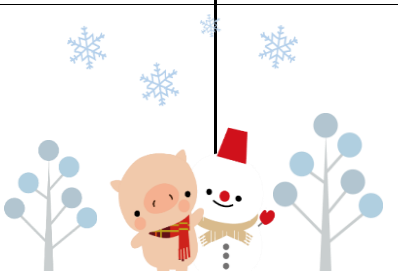


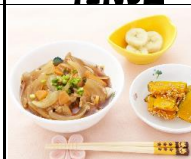






























12月

献立カレンダー



ぺんぎん保育園

	月	火	水	木	金	土	
おひるごはん			 ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のソテー みぞ汁	 ご飯 助宗タラのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みぞ汁 フルーツ(みかん)	 カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)	 豚丼 ほうれん草の豆サラダ みぞ汁	
		Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	297/11.9/8.1/42.0/0.7	289/14.3/6.6/41.4/0.7	282/8.7/7.4/45.7/1.1	273/11.9/7.0/38.8/0.6	
おひるごはん		 ご飯 千金のバターソテー 小松菜と人参のおかかサラダ みぞ汁	 ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 さつまいと枝豆の甘辛焼き みぞ汁	 ご飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め トマトのコーンサラダ みぞ汁	 ナポリタン 小松菜と人参のしらすサラダ スーフ	 ご飯 ●鶏肉と冬野菜の豆乳クリーム煮 ジャガ芋のツナ和え フルーツ(バナナ)	 鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのみぞ焼き キャベツとコーンのサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)
		Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	290/10.9/8.3/40.6/0.7	322/12.1/7.1/50.4/0.6	250/10.0/6.0/37.0/0.6	256/11.2/8.6/33.0/1.0	320/12.2/8.6/46.9/0.6
おひるごはん		 ケチャフライス マカロングラタン風 スーフ フルーツ(りんご)	 ご飯 鮭のバター醤油焼き 豚肉と小松菜の炒め煮 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 カラスカレイのから揚げ 鶏ささみと人参の大豆煮 みぞ汁 ヨーグルト	 ご飯 鶏肉の野菜炒め 小松菜とれんこんのちりめん煮 みぞ汁	 ご飯 麻婆豆腐 かぶとチンゲン菜のツナサラダ スーフ	 ご飯 鮭の香草マヨ焼き 大根と昆布の煮物 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)
		Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	310/11.4/6.9/49.1/0.7	287/14.6/6.8/39.7/0.6	318/14.8/10.2/40.6/0.7	268/10.5/6.3/40.8/0.9	286/11.8/8.7/38.9/1.1
おひるごはん		 ご飯 助宗タラの野菜あんかけ 豚肉とアロココリーの炒め物 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)	 鉄分強化！ふりかけご飯 キャベツとひき肉のみぞ炒め ひじきの炒り煮 すまし汁	 ご飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め ●冬至かぼちゃ みぞ汁	 ご飯 豚肉の玉ねぎソース 切干大根の煮物 みぞ汁	 ツナコーンピラフ ●ローストチキン ●雪だるまポテトサラダ スーフ フルーツ(りんご)	 ご飯 鶏肉と大根の煮物 野菜チッス みぞ汁
		Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	247/11.5/4.2/40.0/0.6	291/11.0/9.3/40.0/0.9	273/10.4/5.0/44.7/0.5	288/11.2/8.6/40.0/0.7	335/12.6/10.2/47.0/0.7
おひるごはん		 ご飯 白系タラと野菜の彩り炒め ほうれん草と人参の煮浸し みぞ汁 フルーツ(パイナップル)	 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツとキドニーのひじきサラダ すまし汁	 ご飯 カラスカレイのから揚げ 鶏ささみと人参の大豆煮 みぞ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 鶏肉の野菜炒め 小松菜とれんこんのちりめん煮 みぞ汁	休園日 	
		Kcal/タンパク/脂質/炭水化物/塩分	255/10.0/3.2/46.1/0.7	319/11.8/11.1/41.7/0.9	308/13.7/9.4/41.6/0.7	269/10.5/6.3/41.0/0.9	

※都合により、献立を変更する場合がございます。