

R7年度 12月 こんだて表

天昌寺保育園

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 成道会	6
	ごはん	パン	ごはん	パン		(チャーハン) ワンタンスープ 果物 (おにぎりの日)
	親子煮 さつまいもレモン煮 塩昆布和え かぶと油揚げ の味噌汁	豆腐とツナのぼつとん揚げ 青菜ソテー 春雨サラダ わかめスープ	レバーごま酢 卵の花炒り煮 ゆかり和え 玉ねぎと高野豆腐 の味噌汁	魚のムニエル 炒めうどん マリネ きのこスープ		あんぱん 果物・牛乳
	ワンタンチップ 果物・牛乳	バナナケーキ 果物・牛乳	カレーラスク 果物・牛乳	クッパ 果物		
	412/15.2/17.3/1.5	525/19.7/27.6/1.2	449/21.1/22.0/1.8	469/23.8/16.7/1.5		391/17.2/15.5/0.5
	416/12.7/12.3/1.1	432/15.4/21.0/1.1	444/17.3/16.1/1.4	388/18.5/12.5/1.3		338/13.4/10.7/0.6
7	8	9	10	11 運動遊び教室	12	13
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	(しらすゆかりごはん) 豚汁 果物 (おにぎりの日)
	鯖の味噌煮 かぼちゃの天ぷら 梅和え 豆腐となめこ の味噌汁	ポテトオムレツ ポークビーンズ ナムル 根菜スープ	マーボー豆腐 ビーフン炒め わかめの酢の物 白菜と油揚げ の味噌汁	クリスピーチキン きのこスパゲティ バンバンジー 卵スープ	カレー肉じゃが かき揚げ 納豆和え かぶと厚揚げ の味噌汁	
	ごまマフィン 果物・牛乳	ラーメン 果物	揚げパン 果物・牛乳	チーズ蒸しパン 果物・牛乳	かまやき 果物・牛乳	クッキー 果物・牛乳
	480/24.0/20.0/1.3	419/20.8/13.4/1.9	374/20.3/15.8/1.5	699/26.8/24.6/1.6	545/19.8/19.7/1.7	446/13.9/22.6/1.0
	468/19.5/14.4/1.0	383/18.1/11.9/1.8	386/16.8/11.1/1.3	521/27.8/17.1/1.2	520/16.4/14.2/1.3	436/11.8/16.7/0.9
14	15 お弁当の日	16	17	18	19 餅つき誕生会	20
		ごはん	ごはん	パン		(桜エビごはん) 肉団子スープ 果物 (おにぎりの日)
	手作りお弁当 白菜ときのこ の味噌汁	揚げ出し豆腐 わかめの煮物 磯辺和え キャベツと玉ねぎ の味噌汁	鮭の南部焼き たけのこみそ炒め ごま和え もやしと人参 の味噌汁	鶏肉のカルピス焼き 焼きそば ひじきサラダ 豆腐スープ	ハヤシライス ハンバーグ コールスローサラダ 春雨スープ ヤクルト	
	ヨーグルト 果物・せんべい	麩のラスク 果物・牛乳	コーンマフィン 果物・牛乳	ドーナツ 果物・牛乳	ミルクサンド 果物・牛乳	バウムクーヘン 果物・牛乳
	221/7.0/5.0/0.9	375/15.6/19.4/1.6	472/24.7/20.2/1.5	527/24.4/24.3/1.2	641/25.1/23.6/1.8	492/21.8/24.2/0.9
	177/5.7/4.0/0.8	386/12.7/13.7/1.3	463/20.1/14.4/1.0	383/17.6/17.1/0.7	478/17.9/16.5/1.4	462/18.7/19.1/1.0
21	22 冬至	23	24	25	26 避難訓練	27
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	(きのこごはん) けんちん汁 果物 (おにぎりの日)
	華風卵焼き かぼちゃのそぼろ煮 なめたけ和え 玉ねぎとわかめ の味噌汁	チーズミートローフ ポトフ マカロニサラダ きのこスープ	鶏のさっぱり煮 すき昆布の煮物 おかか和え じゃがいもと油揚げ の味噌汁	白身魚のフライ ナポリタン ブロッコリー 野菜スープ	揚げぎょうざ 厚揚げ炒め かりぼりและ 大根と人参 の味噌汁	
	アメリカンドッグ 果物・牛乳	おにぎり 果物・牛乳	がんづき 果物・牛乳	プリンアラモード 星せんべい	フライドポテト 果物・牛乳	肉まん 果物・牛乳
	457/21.4/18.8/1.6	510/23.0/23.2/1.5	426/20.0/16.3/1.9	336/18.7/10.7/0.9	489/16.7/27.4/1.6	447/21.6/18.8/1.5
	448/17.4/13.3/1.4	420/17.9/17.7/1.4	424/16.4/11.2/1.4	319/16.4/9.7/1.0	476/13.8/20.2/1.2	419/18.1/14.2/1.6
28	29 休園	30 休園	31 休園			上段、以上児 下段、未満児 の目標栄養価 (左から) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
12/22は冬至です。冬至の日には『ゆず湯に入る』『南瓜を食べる』などの風習があり、ゆずや南瓜には風邪の予防効果もあります。特に年末年始は食生活が乱れやすくなるので、栄養のある食事を意識して元気に新年を迎えましょう。 ※保育園では南瓜のそぼろ煮をいただきます♪  				未満児主食		
				おかず		
				汁物		
				午後のおやつ		
12月の予定 15日・・・お弁当の日 手作りお弁当の準備をお願いします。 19日・・・誕生会 完全給食です。以上児さんの主食はいりません。 ※12/29～1/3は休園です。 				以上児栄養価		500/22.0/19.0/1.8
				未満児栄養価		500/18.0/16.0/1.6

★都合により献立を変更することがあります。