

# 12月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
1		2		3		4		5		6		7	
		玄米ご飯 魚の香草マヨ焼き 厚揚げの中華風煮 みそ汁 448kcal (3-5歳) 336kcal (1-2歳)		玄米ご飯 水菜とエビのかきあげ れんこんサラダ みそ汁 グレープフルーツ 364kcal (3-5歳) 273kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ミートボールのトマトクリーム煮 くるくるマカロニサラダ スープ ヨーグルト 426kcal (3-5歳) 320kcal (1-2歳)		玄米ご飯 さんまの蒲焼き 切干大根煮 みそ汁 424kcal (3-5歳) 318kcal (1-2歳)		玄米ご飯 かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 スープ オレンジ 437kcal (3-5歳) 328kcal (1-2歳)			
8		9		10		11		12		13		14	
		玄米ご飯 魚の竜田焼き マセドアンサラダ みそ汁 378kcal (3-5歳) 284kcal (1-2歳)		玄米ご飯(コーン茶飯おにぎり) 鶏肉の甘みそ焼き 海藻サラダ みかん 380kcal (3-5歳) 285kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ロコモコ丼 ひじきのサラダ みそ汁 411kcal (3-5歳) 308kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚のチーズ焼き おふのふわふわ煮 みそ汁 バナナ 395kcal (3-5歳) 296kcal (1-2歳)		玄米ご飯 クリームシチュー はりはりサラダ オレンジ 426kcal (3-5歳) 320kcal (1-2歳)			
15		16		17		18		19		20		21	
		玄米ご飯 魚の香草マヨ焼き 厚揚げの中華風煮 みそ汁 448kcal (3-5歳) 336kcal (1-2歳)		玄米ご飯 水菜とエビのかきあげ れんこんサラダ みそ汁 グレープフルーツ 364kcal (3-5歳) 273kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ミートボールのトマトクリーム煮 くるくるマカロニサラダ スープ ヨーグルト 426kcal (3-5歳) 320kcal (1-2歳)		玄米ご飯 さんまの蒲焼き 切干大根煮 みそ汁 424kcal (3-5歳) 318kcal (1-2歳)		玄米ご飯 かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 スープ オレンジ 437kcal (3-5歳) 328kcal (1-2歳)			
22		23		24		25		26		27		28	
				玄米ご飯(クリスマスツリー) ローストチキン 海藻サラダ スープ 425kcal (3-5歳) 319kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ロコモコ丼 ひじきのサラダ みそ汁 411kcal (3-5歳) 308kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚のチーズ焼き おふのふわふわ煮 みそ汁 バナナ 395kcal (3-5歳) 296kcal (1-2歳)		玄米ご飯 クリームシチュー はりはりサラダ オレンジ 426kcal (3-5歳) 320kcal (1-2歳)			
29		30		31									
		玄米ご飯 魚の香草マヨ焼き 厚揚げの中華風煮 みそ汁 448kcal (3-5歳) 336kcal (1-2歳)		玄米ご飯 エビとコーンのかきあげ れんこんサラダ みそ汁 グレープフルーツ 372kcal (3-5歳) 279kcal (1-2歳)									

★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。