

# 12月

# キッズ献立カレンダー 前半



	月	火	水	木	金 12月1日	土 12月2日	日 12月3日
おひるごはん					 ご飯 カラスカレイのサクサクフライ さつまいもと鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ(みかん)	 ご飯 豚肉のコーンクリーム焼き キャベツのツナサラダ スープ	
栄養価おやつ					Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 410/13.2/12.0/65.8/1.0 牛乳 121Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 423/16.7/11.6/65.2/1.2 牛乳 121Kcal	
	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
おひるごはん	 ご飯 スクランブルエッグ マカロニごまサラダ スープ フルーツ(りんご)	 ご飯 ポテトツナコロッケ ささみと小松菜の煮物 みそ汁	 ご飯 鶏肉とかぼちゃの炒め物 白菜のとりみ煮 みそ汁	 鉄分強化！ふいかけご飯 トマトソースがけハンバーグ ポテトサラダ スープ	 ご飯 助宗タラのグラタン風 スパゲッティサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	 鉄分強化！ふいかけご飯 ひき肉入り玉子焼き 豆腐のきのこあん みそ汁 フルーツ(りんご)	
栄養価おやつ	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/11.9/11.4/62.7/1.1 牛乳 121Kcal あられ 40Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/14.3/12.4/68.1/1.3 牛乳 121Kcal 卵ボーロ 70Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 361/12.9/11.0/54.8/0.9 牛乳 121Kcal マカロニきな粉 118Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 396/13.2/11.9/60.6/1.1 牛乳 121Kcal とんがりコーン 66Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/13.6/9.7/63.5/1.0 牛乳 121Kcal 芋けんぴ 100Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 407/16.7/14.0/56.5/1.3 牛乳 121Kcal ビスケット 86Kcal	
おひるごはん	 おかか混ぜご飯 鶏肉のさつまいも炒め 大根ナムル みそ汁	 ポークカレーライス 白菜のマヨコーンサラダ フルーツ(オレンジ)	 納豆ごはん 豚肉のおかか味噌炒め ほうれん草サラダ すまし汁	 鉄分強化！ふいかけご飯 鮭のムニエル 鶏肉とかぼちゃの炒め煮 みそ汁 フルーツ(りんご)		<p>メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね~。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p> 	
栄養価おやつ	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/12.5/10.3/58.8/1.2 牛乳 121Kcal クッキー(ムーンライト) 104Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 404/12.6/12.2/65.2/1.3 牛乳 121Kcal かりかりいいことチーズ 34Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 409/17.9/11.2/61.1/1.2 牛乳 121Kcal カンパン 83Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 396/17.4/11.9/59.0/0.9 牛乳 121Kcal ルヴァン 78Kcal			

※都合により、献立を変更する場合がございます。