

12月 26日 13日 火 27日 14日 水 28日 1日 木 16日 金 30日 3-17-31日 土

<p><b>お 昼</b></p> <p>切干大根の ビビンバ ポテトサラダ 豚汁</p> <p><b>おやつ</b></p> <p>牛 乳 大学芋 デコポン</p>	<p><b>お 昼</b></p> <p>玄米ご飯 カリカリしゅうまい 春雨サラダ 沢煮桃</p> <p><b>おやつ</b></p> <p>牛 乳 いちご (13日) きな粉ラスク (27日) ココアラスク</p>	<p><b>お 昼</b></p> <p>きつねうどん(14日) けんちんうどん(28日) 鮭ときのこのかき揚げ きゅうりとわかめの 酢の物</p> <p><b>おやつ</b></p> <p>牛 乳 じゃがもち りんご</p>	<p><b>お 昼</b></p> <p>夕焼けごはん かじきとポテトの けやう煮 和風ごぼうサラダ 白菜の味噌汁</p> <p><b>おやつ</b></p> <p>牛 乳 マンパフ風クッキー 清見オレンジ</p>	<p><b>お 昼</b></p> <p>のりチズサド 豚肉と白菜の 豆乳煮 ほうれん草サダ ミネストローネ</p> <p><b>おやつ</b></p> <p>牛 乳 カレー味のお焼き バナナ</p>	<p><b>お 昼</b></p> <p>かつまがてい じゃが芋の さつぱりきんぴら ブロッコリーの マネズ和え キャベツのスープ</p> <p><b>おやつ</b></p> <p>牛 乳 コーンフレーク 清見オレンジ</p>
---	--	---	---	--	---

一日の栄養価

熱量	667 kcal	熱量	558 kcal	熱量	542 kcal	熱量	650 kcal	熱量	655 kcal	熱量	530 kcal
蛋白	19.5 g	蛋白	21.3 g	蛋白	20.1 g	蛋白	21.5 g	蛋白	26.2 g	蛋白	18.4 g
脂質	21.9 g	脂質	16.6 g	脂質	14.6 g	脂質	19.9 g	脂質	22.1 g	脂質	14.5 g
塩分	2.0 g	塩分	1.7 g	塩分	2.3 g	塩分	2.2 g	塩分	2.4 g	塩分	1.9 g

5日 月 19日 6日 火 20日 7日 水 29日 木 8日 木 22日 9日 金 23日 10日 土 24日

<p><b>お 昼</b></p> <p>玄米ご飯 かじきの ねぎ味噌焼き バリバリサラダ 南瓜の味噌汁(5日) さつま芋の味噌汁</p> <p><b>おやつ</b></p> <p>牛 乳 バナナ (5日) おさつスティック (19日) ピーポテトパイ</p>	<p><b>お 昼</b></p> <p>(6日) もやし味噌チヂミ (20日) 和風スパゲティー タンドリーチキン ブロッコリーのおかか和え (20日) 白菜スープ</p> <p><b>おやつ</b></p> <p>お 茶 いちご (6日) きなこ・しょうゆもち (20日) おしるこ</p>	<p><b>お 昼</b></p> <p>納豆ご飯 鰯の塩こうじ焼き 和風マカロニサダ (7日) 大根の味噌汁 (29日) じゃが芋の味噌汁</p> <p><b>おやつ</b></p> <p>牛 乳 清見オレンジ (7日) 加納あんこ (29日) マンパフ物</p>	<p><b>お 昼</b></p> <p>白パン(8日) 玄米ご飯(22日) 里芋コロケ カリコロサラダ なめこ汁(8日) 豆腐の味噌汁(22日)</p> <p><b>おやつ</b></p> <p>牛 乳 りんご芋ようかん するめ</p>	<p><b>お 昼</b></p> <p>玄米ご飯 ぶりの照り焼き じゃが芋と 油揚げのサダ のっぺい汁</p> <p><b>おやつ</b></p> <p>牛 乳 スティック野菜 (9日) かぼちゃクッキー (23日) ひじきクッキー</p>	<p><b>お 昼</b></p> <p>和風チャーハン さつま芋サラダ トマト 大根のスープ</p> <p><b>おやつ</b></p> <p>お 茶 鮭おにぎり 清見オレンジ</p>
--	---	---	---	---	---

一日の栄養価

熱量	576 kcal	熱量	605 kcal	熱量	635 kcal	熱量	514 kcal	熱量	668 kcal	熱量	523 kcal
蛋白	20.7 g	蛋白	28.2 g	蛋白	27.1 g	蛋白	18.5 g	蛋白	25.6 g	蛋白	12.7 g
脂質	14.3 g	脂質	15.0 g	脂質	21.0 g	脂質	16.6 g	脂質	24.2 g	脂質	8.8 g
塩分	1.3 g	塩分	2.4 g	塩分	2.0 g	塩分	1.8 g	塩分	1.9 g	塩分	1.3 g

15日 木

**お 昼**

ピースご飯  
かじきとポテトの  
けやう煮  
和風ごぼうサラダ  
キャベツの味噌汁

**おやつ**

牛 乳  
人参入り初めキ  
清見オレンジ

熱量	618 kcal
蛋白	22.5 g
脂質	17.6 g
塩分	1.7 g

ひなまつり

2日(金)

**お 昼**

菜の花と鮭の押し寿司  
鶏肉の塩こうじ焼き  
切干大根の白和え  
あさりの潮汁

**おやつ**

お 茶  
豆乳ひしもち  
ひなあられ  
いちご  
(甘 酒)

熱量	500 kcal
蛋白	22.3 g
脂質	6.9 g
塩分	1.9 g

リクエストメニュー

今月は大きい仲間のリクエストメニュー献立です。4月から小学校へ行く大きい仲間の子どもたちは、今月が保育園での給食最後の月になりました。そこで、保育園で好きだったメニューや思い出の味をリクエストしてもらい、献立にしました。

今年のリクエストはとてまバラエティーに富んでいて、色々なリクエストが飛び出し、献立を作るのに苦労しました。なるべく全員のリクエストを入れたかったので1回目と2回目で別メニューの日もありますが、子どもたちの笑顔の思い浮かべてお台所も腕をふるおうと思います♪

みんなの大好きなメニューで小学校へ行く大きい仲間たちにエールを送ります♪

\*献立は都合により変更する場合があります。