

# 12月 こんだてひょう

3歳未満

ハレルヤ保育園



12月

# 12月 こんだてひょう

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼食	ごはん ぶりだいこん 白菜とにんじんの海苔和え みそ汁(生揚げ・玉ねぎ)	鶏とごぼうの味噌パスタ オクラのツナサラダ コンソメスープ(かぼちゃ・コーン)	ごはん チャーホーサイ れんこんの青のり炒め みそ汁(さといも・わかめ)	パン クリームシチュー ほうれん草とパプリカのフレンチサラダ プロッコリーのチーズ焼き	ごはん さわらの味噌漬け焼き こまつなにんじんの納豆和え すまし汁(玉ねぎ・麩)	鶏の中華丼 高野豆腐の中華炒め煮 春雨スープ(テンゲン菜・たまねぎ)
午後おやつ	牛乳 野菜とウインナーのケーキ りんご	牛乳 しらすとこまつなのごはん オレンジ	牛乳 焼き大学芋 バナナ	牛乳 小魚きつねごはん みかん	牛乳 お菓子 りんご	牛乳 お菓子 プチゼリー2個
カロリー	494 kcal	439 kcal	517 kcal	534 kcal	402 kcal	431 kcal
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼食	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとろみ煮 はくさいのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	豚汁うどん かぼちゃの甘煮 れんこんとキャベツのさっぱり和え	わかめごはん さばの竜田揚げ ほうれん草の白和え みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ごはん だいこんの鶏そぼろあんかけ プロッコリーとツナの塩昆布和え みそ汁(油揚げ・キャベツ)	ごはん バーベキューチキン ジャーマンポテト みそ汁(えのき・こまつな)	豚の甘辛丼 かぼちゃサラダ(ドレッシング) みそ汁(さつまいも・たまねぎ)
午後おやつ	牛乳 さつまいもケーキ りんご	牛乳 彩り納豆チャーハン オレンジ	牛乳 ピザトースト バナナ	牛乳 中華風ピーフン みかん	牛乳 お菓子 りんご	牛乳 お菓子 プチゼリー2個
カロリー	500 kcal	480 kcal	523 kcal	505 kcal	432 kcal	469 kcal
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼食	ごはん ぶりだいこん 白菜とにんじんの海苔和え みそ汁(生揚げ・玉ねぎ)	鶏とごぼうの味噌パスタ コンソメスープ(かぼちゃ・コーン)	ごはん チャーホーサイ れんこんの青のり炒め みそ汁(さといも・わかめ)	パン クリームシチュー ほうれん草とパプリカのフレンチサラダ プロッコリーのチーズ焼き	ごはん さわらの味噌漬け焼き こまつなにんじんの納豆和え すまし汁(玉ねぎ・麩)	豚の甘辛丼 かぼちゃサラダ(ドレッシング) みそ汁(さつまいも・たまねぎ)
午後おやつ	牛乳 野菜とウインナーのケーキ りんご	牛乳 お菓子 オレンジ	牛乳 焼き大学芋 バナナ	牛乳 小魚きつねごはん みかん	牛乳 コーンラーメン りんご	牛乳 お菓子 プチゼリー2個
カロリー	494 kcal	378 kcal	517 kcal	534 kcal	433 kcal	469 kcal
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼食	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとろみ煮 はくさいのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	豚汁うどん かぼちゃの甘煮 れんこんとキャベツのさっぱり和え	わかめごはん さばの塩焼き ほうれん草の白和え みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ピラフ チキンカツ プロッコリーのマカロニサラダ コンソメスープ(しめじ・キャベツ)	ごはん 豚ひきとさつまいものカレーあんかけ チンゲン菜と切干の和え物 みそ汁(えのき・ごぼう)	豚の甘辛丼 かぼちゃサラダ(ドレッシング) みそ汁(さつまいも・たまねぎ)
午後おやつ	牛乳 さつまいもケーキ りんご	牛乳 彩り納豆チャーハン オレンジ	牛乳 ピザトースト バナナ	りんごジュース クリスマスデコレーション	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 お菓子 プチゼリー2個
カロリー	500 kcal	480 kcal	494 kcal	558 kcal	453 kcal	469 kcal

