

12月

「トルキッズ献立カレンダー」前半



実相保育園

	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							休園日
					ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁 フルーツ(みかん)	豚丼 ほうれん草のマカロニツナサラダ みそ汁	
栄養価					Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.4/7.6/40.4/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/12.1/7.3/44.8/0.7	
	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							休園日
	ご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のサラダ みそ汁	鉄分強化! ふいかげご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつまい芋金平 みそ汁	鉄分強化! ふいかげご飯 白糸タラの香草マヨ焼き 鶏肉とかぶの煮物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ケチャップライス マカロニグラタン キャベツサラダ コンソメスープ フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃとなすの甘辛煮 みそ汁	ご飯 鮭のみぞ焼き キャベツと鶏肉のひじき煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/12.4/42.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/12.2/8.3/54.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/12.4/9.3/42.9/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/9.7/9.3/52.6/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/10.6/7.1/41.7/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/10.6/7.1/41.7/0.6	250/11.0/6
	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	<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>		
おひるごはん							
	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ ジャガイモとコーンのコロコロ和え フルーツ(りんご)	おろしあんかけうどん さつまい芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	ご飯 白糸タラのから揚げ 白菜のしらす煮 鶏汁 フルーツ(バナナ)	鉄分強化! ふいかげご飯 豚肉の彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁			
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.6/7.7/43.2/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/11.6/7.2/43.7/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.3/7.5/40.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/11.0/7.5/41.0/0.7			

*都合により、献立を変更する場合がございます。