

天童厚生会

令和5年(2023年)12月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	金	お茶,バナナ	ご飯,鯖の幽庵焼き,五目大豆,白菜の味噌汁,みかん	お茶,おにぎり	
2	土	お茶,クラッカー	マーボー丼,もやしの胡麻酢和え,わかめスープ	お茶,豆乳餅	
3	日				
4	月	お茶,6Pチーズ	あかねご飯,南瓜のかき揚げ,豚汁,みかん	お茶,フルーツゼリー,6Pチーズ	
5	火	お茶,オレンジ	やきそばあんかけ,さつまいもとりんごの重ね煮,かきたまスープ	牛乳,レーズン米粉蒸しパン	
6	水	お茶,プルーン	ご飯,ぶりの照り焼き,ほうれん草のゴマ和え,なめこ汁	アシドミルク,干し芋	
7	木	お茶,ココア	十穀飯,すき焼き風煮,小松菜のナムル,キウイフルーツ	牛乳,きのこナゲット	
8	金	お茶,食べるいりこ	バターロール,タンドリーチキン,ブロッコリーのツナマヨネーズ和え,野菜スープ	牛乳,パンかりんとう	
9	土	お茶,オレンジ	ご飯,肉じゃが,豆腐の味噌汁	牛乳,クラッカージャムサンド	
10	日				
11	月	お茶,プルーン	ご飯,豚の生姜焼き,南瓜のムニエル,トマト,花切干の味噌汁	お茶,おでん	
12	火	お茶,りんご	ご飯,がんもどき,ブロッコリーのおかか和え,小松菜の味噌汁,みかん	牛乳,ふかし芋	
13	水	お茶,食べるいりこ	バターロール,クリームシチュー,りんごと白菜のサラダ	アシドミルク,お麩ポーロ/麩のシュガークッキー	
14	木	お茶,6Pチーズ	カレーうどん,さつまいものきんぴら,みかん	牛乳,ロッククッキー	
15	金	アシドミルク	餅つき,けんちん汁,みかん	牛乳,ポップコーン	
16	土	お茶,クラッカー	そばろ丼,キャベツの甘酢和え,もやしの味噌汁	牛乳,高野豆腐のプリッツ	
17	日				
18	月	お茶,プルーン	ご飯,豚肉と卵の炒め物,大根の味噌汁	お茶,すいとん	
19	火	お茶,食べるいりこ	きのこご飯,五目きんぴら,じゃが芋の味噌汁	牛乳,チーズパイ	
20	水	牛乳,バナナ	バターロール,鮭のコーンマヨネーズ焼き,フレンチサラダ,きのこのスープ	お茶,紅茶のクッキー	
21	木	アシドミルク	チキンライス,南瓜サラダ,大根のスープ,りんご	牛乳,切り餅	
22	金	アシドミルク	ランチロール,クリスピーフライドチキン,ブロッコリーのツナマヨネーズ和え,ミネストローネ,りんご	ババロア	
23	土	お茶,6Pチーズ	チャーハン,胡瓜ともやしのナムル,中華スープ	牛乳,マカロニ安倍川	
24	日				
25	月	お茶,クラッカー	ハヤシライス,サクサクサラダ	牛乳,豆乳ロール	
26	火	お茶,6Pチーズ	エビのクリームスパゲティ,彩りサラダ,白菜のスープ,りんご	牛乳,大学芋	
27	水	お茶,食べるいりこ	バターロール,肉団子のスープ,ポテトサラダ,みかん	お茶,鮭とわかめおにぎり	
28	木	お茶,プルーン	ご飯,炒り豆腐,さつまいもの味噌汁	お茶,米粉のりんごジャム蒸しパン(オレンジ蒸しパン)	
29	金				
30	土				
31	日				

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g		
3才未満児	1日平均	449	18.0	16.0	239	3.0	202	0.29	0.32	36	2.0	648	5.1		
	園目標	638	9.7	17.7	288	2.8	237	0.35	0.40	25	1.8	700	4.0		
3才以上児	1日平均	510	19.8	18.3	217	2.9	220	0.34	0.34	37	2.3	733	5.6		
	園目標	573	23.6	16.0	258	2.5	215	0.32	0.36	23	1.6	630	3.6		