12月 3歳未満 アレルギー対応献立 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⊟ 牛乳 牛乳 牛乳 午前おやつ 野菜カレー ごはん ひじきごはん 豆腐チャンプル(こまつな) さばのみそ煮 コンソメスープ にんじんの甘煮 はくさいの炒め物 昼食 みそ汁(はくさい・にら) すまし汁(だいこん・ほうれん草) バナナ 牛乳 牛乳 牛乳 午後おやつ ジャムパン(いちご) バナナ・おせんべい きな粉蒸しパン(米粉) 408 kcal 424 kcal カロリー 431 kcal 6日 7日 8日 9日 10日 日付 5日 牛乳 牛乳 牛乳 午前おやつ牛乳 牛乳 牛乳 中華丼 チキンカレー(米粉) ごはん ごはん ごはん ぞうさんライス ポークビーンズ ごぼうのハムサラダ(マヨドレ) 鮭の竜田揚げ かぶのそぼろあん 鶏のから揚げ みそ汁 すまし汁(えのき・にんじん) こまつなともやしのごま和え 粉ふき芋 さといもとにんじんの煮物 はくさいのコールスロー(マヨドレ) 昼食 みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) コンソメスープ(にんじん・キャベツ) みそ汁(ねぎ・かぼちゃ) みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) マスカットゼリー りんご 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 りんごケーキ(米粉) 午後おやつオレンジゼリー コーンうどん(米粉) 小魚とこまつなのごはん 大学芋 バナナ・おせんべい コーンのおほしさま Oisixお野菜せんべい 435 kcal 395 kcal 472 kcal 460 kcal 485 kcal 400 kcal カロリー 12日 13日 14日 15日 16日 17日 日付 牛乳 牛乳 牛乳 午前おやつ牛乳 牛乳 牛乳 ごはん ふりかけごはん ミートスパゲッティー(米粉) ごはん ひじきごはん 野菜カレー ぶりだいこん 鶏と玉ねぎの塩炒め キャベツとツナのサラダ 豆腐チャンプル(こまつな) さばのみそ煮 コンソメス一プ 昼食 金平ごぼう |ほうれん草とにんじんの納豆和え豆乳ポタージュ(かぶ・じゃがいも) にんじんの甘煮 はくさいの炒め物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) すまし汁(だいこん・ほうれん草) みそ汁(しめじ・油揚げ) みそ汁(はくさい・にら) マスカットゼリー バナナ 牛乳 牛乳 麦茶 牛乳 牛乳 牛乳 午後おやつ さつまいもドーナツ(米粉) たこ焼き風おにぎり ジャムパン(いちご) カレーマフィン(コーン)(米粉) きな粉蒸しパン(米粉) バナナ・おせんべい 468 kcal 434 kcal 437 kcal 424 kcal 431 kcal 408 kcal カロリー 19日 20日 21日 22日 23日 24日 日付 午前おやつ 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 チキンカレー(米粉) ごはん ごはん ごはん サンタさんライス 中華丼 ポークビーンズ ごぼうのハムサラダ(マヨドレ) 鮭の竜田揚げ かぶのそぼろあん 焼きハンバーグ(米パン粉) みそ汁 すまし汁(えのき・にんじん) こまつなともやしのごま和え 粉ふき芋 さといもとにんじんの煮物 ツリーサラダ(マヨドレ) 昼食 コンソメスープ(にんじん・キャベツ) みそ汁(ねぎ・かぼちゃ) みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) コーンスープ(豆乳) マスカットゼリー りんご みかん 牛乳. 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳. 午後おやつオレンジゼリー 大学芋 バナナ・おせんべい コーンうどん(米粉) 小魚とこまつなのごはん |雪だるまクッキー(米粉) コーンのおほしさま Oisixお野菜せんべい 543 kcal 395 kcal 472 kcal 400 kcal カロリー 435 kcal 460 kcal 日付 26日 27日 28日 午前おやつ 牛乳 牛乳 牛乳 ふりかけごはん ミートスパゲッティー(米粉) ごはん ぶりだいこん 鶏と玉ねぎの塩炒め キャベツとツナのサラダ 金平ごぼう |ほうれん草とにんじんの納豆和え豆乳ポタージュ(かぶ・じゃがいも) 昼食 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) みそ汁(しめじ・油揚げ) マスカットゼリー 牛乳 麦茶 午後おやつ さつまいもドーナツ(米粉) カレーマフィン(コーン)(米粉) たこ焼き風おにぎり

437 kcal

468 kcal

カロリー

434 kcal