

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2	3	4	5	6	7
昼食	鶏ごぼうチャーハン ほうれん草とツナのあえ物 のっぺい汁 デザート	五目ラーメン ちくわ磯辺揚げ キャベツの昆布あえ デザート	ごはん ひじきの煮物 ポテトサラダ デザート みそ汁	ごはん さばのカレー揚げ 切干し大根の旨煮 みそ汁 デザート	牛丼 レタスのサラダ みそ汁 デザート	お弁当の日
午後	チーズホットケーキ 牛乳	おはぎ 牛乳	ふかし芋 牛乳	パン 牛乳	ビスケット天ぷら 牛乳	
午前	9	10 もちつき	11	12 年少組 試食会	13	14
昼食	鮭と枝豆のごはん 厚揚げと大根の煮物 すまし汁 デザート	ぎなこもち 豚肉と大根の煮物 具だくさん汁 デザート	ごはん すき焼き風煮物 春雨サラダ すまし汁 デザート	ごはん 春雨の煮込み かぼちゃサラダ みそ汁 デザート	カレーライス コールスローサラダ ゆで卵 デザート	お弁当の日
午後	じゃがもち 牛乳	おやき 牛乳	ゆべし 牛乳	おにぎり 牛乳	さつまいももち 牛乳	
午前	16	17	18	19	20	21
昼食	たけのこ御飯 ブロッコリーサラダ すまし汁 デザート	お弁当の日	ごはん 野菜のクリーム煮 大根サラダ すまし汁 デザート	ごはん 肉野菜炒め ポテトサラダ みそ汁 デザート	マーボー丼 春雨サラダ チンゲン菜スープ デザート	お弁当の日
午後	麩ラスク 牛乳	せんべい 牛乳	むしぱん 牛乳	パン 牛乳	かぼちゃむしぱん 牛乳	
午前	23	24 クリスマス会	25	26	27 お弁当の日	28
昼食	ほうれん草チャーハン キャベツのみそマヨあえ コーンスープ デザート	おたのしみメニュー	クリームスパゲティー レタスサラダ わかめスープ デザート	ごはん 豆腐ボール レタス 昆布の煮物 すまし汁	※糸合食室の大そうじのため ご協力をお願いいたします	
午後	米粉蒸しパン 牛乳	ケーキ 牛乳	おにぎり 牛乳	パン 牛乳	せんべい 牛乳	お弁当の日

☆ 材料の仕入の都合によりメニュー変更する場合があります。

年末年始休み
12/28 ~
1/3



たんぽぽ保育園献立表 2019.12

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	546	18.3	18.9	240	2.4	203	0.4	0.37	32	4.1	1.8
目標量	580	24	16.1	288	2.6	225	0.35	0.4	20	4.5	1.9
充足率(%)	94	76	117	83	92	90	114	93	160	91	95
3才未満児	417	14	14.6	187	1.8	155	0.31	0.29	24	3	1.4
目標量	475	19.5	13.1	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.3	1.6
充足率(%)	88	72	111	88	78	82	124	104	133	91	88