

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	
				たんぱく質(g)	脂質(g)					たんぱく質(g)	脂質(g)
1 水	ヨーグルト	御飯 肉豆腐 マカロニサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 焼きそば	524.4		16 木	ヨーグルト	御飯 厚揚げの中華煮 スパゲッティサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 コーンフレーク	539.1	
				20.6						19.4	
				17.5						5.5	
				2.2						2.9	
2 木	ヨーグルト	スパゲッティナポリタン かぼちゃの枝豆あんかけ コンソメスープ くだもの	牛乳 お菓子	414.0		17 金	ヨーグルト	<誕生会> 御飯 はんぺんフライ きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 くだもの	ヤクルト プチケーキ	642.3	
				14.8						22.1	
				10.6						17.3	
				1.8						2.2	
3 金	ヨーグルト	御飯 鶏肉の甘煮 パンサンス 中華スープ くだもの	牛乳 クラッカーサンド	549.7		18 土	ヨーグルト	おにぎり ウインナー みそ汁 くだもの	カルピス お菓子	436.1	
				23.4						13.7	
				10.8						9.6	
				2.3						2.1	
4 土	ヨーグルト	温そうめん くだもの	カルピス お菓子	347.1		20 月	ヨーグルト	御飯 魚の西京焼き キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 マカロニきな粉	479.6	
				13.1						21.6	
				2.7						12.2	
				2.3						1.2	
6 月	ヨーグルト	焼豚とコーンの チャーハン もやしの彩り和え コンソメスープ くだもの	牛乳 りんごケーキ	424.1		21 火	ヨーグルト	ロールパン クリームシチュー 青菜のごま和え くだもの	牛乳 バナナケーキ	523.5	
				15.5						19.7	
				8.4						14.7	
				1.9						2.2	
7 火	ヨーグルト	<空弁当(たんぼぼ以上)> 御飯 魚の照り焼き 野菜炒め みそ汁 くだもの	牛乳 ムース	408.2		22 水	ヨーグルト	肉みそうどん さつまいものサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 ヨーグルト和え	522.5	
				19.4						19.8	
				7.5						14.5	
				1.7						3.1	
8 水	ヨーグルト	わかめうどん かぼちゃサラダ くだもの	牛乳 おにぎり	625.9		23 木	ヨーグルト	<クリスマスケーキ作り>ひ じきごはん 中華風和え物 みそ汁 くだもの	牛乳 クリスマス ケーキ	554.1	
				23.5						17.8	
				14.4						15.8	
				3.1						1.5	
9 木	ヨーグルト	御飯 金銭豆腐 きやべつのゆかり和え すまし汁 くだもの	牛乳 お菓子	574.9		24 金	ヨーグルト	<クリスマス会> たいようクリスマス スペシャルランチ	牛乳 ゼリー	685.0	
				21.7						24.7	
				13.4						22.5	
				1.8						1.8	
10 金	ヨーグルト	<お弁当デー・ NOテレビデー> お弁当(人参)	牛乳 スイートポテト	190.3		25 土	ヨーグルト	ツナサンド コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	277.0	
				8.1						9.2	
				4.7						6.2	
				0.3						1.0	
11 土	ヨーグルト	チキンライス コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	334.1		27 月	ヨーグルト	御飯 肉じゃが コールスローサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 小豆米粉蒸しパン	561.9	
				12.4						20.3	
				5.4						15.7	
				1.1						2.0	
13 月	ヨーグルト	三色どんぶり きゅうりの黒ごまサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 ジャムサンド	620.2		28 火	ヨーグルト	<終園式> 御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ・くだもの	牛乳 フルーツポンチ	538.1	
				21.5						18.7	
				15.7						15.2	
				1.9						1.8	
14 火	ヨーグルト	<もちつき大会> あんかけうどん くだもの	牛乳 大福	540.9		29 水	お休み	<冬休み>			
				21.1							
				13.5							
				1.7							
15 水	ヨーグルト	御飯 ミートローフ 三色ナムル 中華スープ くだもの	牛乳 きな粉ポテト	517.2		30 木	お休み	<冬休み>			
				22.0							
				13.8							
				1.9							
31 金	お休み	<冬休み>				31 金	お休み	<冬休み>			

☆ 7日(火)は「空べんとう」です。たんぼぼぐみさんが実施します。空のお弁当箱を忘れず持ってきてくださいね!

☆ 10日(金)は「お弁当デー・NOテレビデー」です。

お弁当のテーマ野菜は「くにんじん」です。月に一度のNOテレビでは家族で有意義な時間を過ごしましょう。

☆ 15日(水)は「もちつき大会」です。

早寝 ・ 早起き ・ 朝ごはん

日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)
			たんぱく質(g)				たんぱく質(g)
			脂質(g)				脂質(g)
			塩分(g)				塩分(g)
1 すい	ごはん にくどうふ まかろにさらだ みそしる くだもの	みるく やきそば	604.7	16 もく	ごはん あつあげのちゅうかに すばげていさらだ みそしる くだもの	みるく こーんふれーく	602.4
			25.6				22.7
			18.5				2.1
			2.8				3.5
2 もく	すばげていなぼりたん かぼちやのえだまめあんかけ こんそめすーぷ くだもの	かるびす おかし	599.8	17 きん	<たんじょうかい> ごはん はんぺんふらい きゅうりとわかめのすのもの すましじる・くだもの	やくると ぷちけーき	644.1
			22.0				26.9
			13.4				17.5
			2.4				2.8
3 きん	ごはん とりにくのあまに ばんさんす ちゅうかすーぷ くだもの	みるく くらっかーさんど	636.8	18 ど	おにぎり ういんなー みそしる くだもの	かるびす おかし	529.0
			28.2				14.4
			9.2				16.6
			2.9				2.7
4 ど	おんそうめん くだもの	かるびす おかし	364.0	20 げつ	ごはん さかなのさいきょうやき きやべつとこーんのさらだ こんそめすーぷ くだもの	みるく まかろにきなこ	549.3
			11.7				27.2
			3.1				11.0
			2.7				1.5
6 げつ	やきぶたとこーんのちやーはん もやしのいろどりあえ こんそめすーぷ くだもの	みるく りんごけーき	472.4	21 か	ろーるぱん くりーむしちゆー あおなのごまあえ くだもの	みるく ばななけーき	683.1
			18.3				24.6
			6.0				14.5
			2.3				2.9
7 か	<からべんとう(たんぼぼ)> ごはん さかなのてりやき やさしいため みそしる・くだもの	みるく むーす	449.6	22 すい	にくみそうどん さつまいものさらだ すましじる くだもの	みるく よーぐるとあえ	680.5
			24.0				25.1
			4.9				14.9
			2.2				4.1
8 すい	わかめうどん かぼちやさらだ くだもの	みるく おにぎり	670.8	23 もく	<くりすますけーきづくり> ひじきごはん ちゅうかふうあえもの みそしる くだもの	みるく くりすます けーき	635.7
			19.2				21.6
			9.4				15.5
			0.7				1.9
9 もく	ごはん きんせんでうふ きやべつのゆかりあえ すましじる くだもの	みるく ぷりん	618.2	24 きん	<くりすますかい> たいようくりすます すぺしゃるらんち	みるく ぜりー	779.9
			26.4				29.5
			12.2				23.3
			2.2				2.3
10 きん	<おべんとうでーのーてれびでー> おべんとう(にんじん)	みるく すいーとぼてと	179.1	25 ど	つなさんど こんそめすーぷ くだもの	かるびす おかし	308.3
			8.9				7.8
			1.2				7.9
			0.3				1.1
11 ど	ちきんらいす こんそめすーぷ くだもの	かるびす おかし	347.4	27 げつ	ごはん にくじゃが こーるすろーさらだ みそしる くだもの	みるく あずきこめこ むしぱん	667.7
			10.7				25.2
			6.5				16.4
			1.1				2.6
13 げつ	さんしょくどんぶり きゅうりのくろごまさらだ こんそめすーぷ くだもの	みるく じゃむさんど	629.0	28 か	<しゅうえんしき> ごはん まーぼーどうふ はるさめさらだ ちゅうかすーぷ・くだもの	みるく ふるーつぼんち	693.5
			27.0				23.6
			16.0				15.5
			2.5				2.3
14 か	<もちつきたいかい> あんかけうどん くだもの	みるく だいふく	642.1	29 すい	<ふゆやすみ>		
			26.6				
			13.7				
			2.2				
15 すい	ごはん みーとろーふ さんしょくなむる ちゅうかすーぷ くだもの	みるく きなこぼてと	591.2	30 もく	<ふゆやすみ>		
			26.4				
			12.8				
			2.3				
31 きん	<ふゆやすみ>			31 きん	<ふゆやすみ>		

☆ 7か(か)は「からべんとう」です。 からのおべんとうばこをもってきてくださいね。

☆ 10か(きん)は「おべんとうでーのーてれびでー」です。 てーまやさいは「にんじん」です。

つきにいちどの<のーてれびでー>ではかぞくでたのしいじかんをすごしましょう。

☆ 14か(か)は「もちつきたいかい」です。

はやね ・ はやおき ・ あさごはん