

# 12月のこんだて



令和6年12月 うどほいくえん

月	火	水	木	金	土
<b>2 (牛乳・菓子)</b> ビーフシチュー マカロニサラダ・りんご <b>【おやつ】</b> 牛乳・マシュマロサンド 336kcal	<b>3 (牛乳・果物)</b> 魚のごま味噌焼き・枝豆 もずくスープ <b>【おやつ】</b> 牛乳・ココア餅 319kcal	<b>4 (牛乳・菓子)</b> ちゃんぽん 海藻サラダ <b>【おやつ】</b> 牛乳・果物 306kcal	<b>5 (牛乳・果物)</b> 南瓜と厚揚げの煮物 ほうれん草と大根のサラダ <b>【おやつ】</b> 牛乳・ブルーベリーケーキ 434kcal	<b>6 (牛乳・菓子)</b> 魚のフライカレーソース トマト・オニオンスープ <b>【おやつ】</b> 牛乳・フルーツヨーグルト 406kcal	<b>7 (牛乳・果物)</b> 牛乳・肉じゃが カリカリらすのサラダ <b>【おやつ】</b> お菓子 306kcal
<b>9 (牛乳・菓子)</b> スープスパゲティ ミックスサラダ・オレンジ <b>【おやつ】</b> 牛乳・焼き芋 435kcal	<b>10 (牛乳・果物)</b> 豚の生姜焼き すまし汁 <b>【おやつ】</b> 牛乳・メロンパン 458kcal	<b>11 (牛乳・菓子)</b> 麻婆豆腐 拌八宝 <b>【おやつ】</b> 牛乳・チーズケーキ 508kcal	<b>12 (牛乳・果物)</b> コーンオムレツ・枝豆 わかめスープ <b>【おやつ】</b> 牛乳・お菓子 335kcal	<b>13</b> ジングルベル 会食 	<b>14 (牛乳・果物)</b> 牛乳・チャプチェ 具沢山味噌汁 <b>【おやつ】</b> お菓子 285kcal
<b>16 (牛乳・菓子)</b> ハヤシライス ピーナツ和え・りんご <b>【おやつ】</b> 牛乳・クリームぜんざい 421kcal	<b>17 (牛乳・果物)</b> 魚のパン粉焼き トマト・ふわふわスープ <b>【おやつ】</b> 牛乳・セサミクッキー 456kcal	<b>18 (牛乳・菓子)</b> 五目厚焼き玉子 ゆかり和え・豚汁 <b>【おやつ】</b> 牛乳・ピザトースト 441kcal	<b>19</b>  <b>【おやつ】</b> 牛乳・きな粉もち	<b>20 (牛乳・菓子)</b> 魚のポテト焼き かき玉汁 <b>【おやつ】</b> 牛乳・カルピス蒸しパン 353kcal	<b>21 (牛乳・果物)</b> 牛乳・南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え <b>【おやつ】</b> お菓子 321kcal 
<b>23 (牛乳・菓子)</b> ミートスパゲティ しらす入り酢の物・みかん <b>【おやつ】</b> 牛乳・肉まん風蒸しパン 364kcal	<b>24 (牛乳・果物) ジョア</b> 冬野菜のグラタン コンソメスープ <b>【おやつ】</b> 牛乳・キャラメルポップコーン 333kcal	<b>25 (牛乳・菓子) お誕生会</b> 鶏肉のママレード焼き・コールスロー かぼちゃのポタージュ・りんご <b>【おやつ】</b> 牛乳・ケーキ 414kcal	<b>26 (牛乳・果物)</b> 鯖のソース煮 ブロッコリー・ニラ玉スープ <b>【おやつ】</b> 牛乳・果物 385kcal	<b>27 (牛乳・菓子)</b> 年越しうどん フレーク和え <b>【おやつ】</b> 牛乳・アメリカンドッグ 401kcal	<b>28 (牛乳・果物)</b> 牛乳・鶏肉と白菜の春雨煮 海苔和え <b>【おやつ】</b> お菓子 268kcal
					

☆( )内は花組・ひよこ組の午前中のおやつです。  
 ☆カロリーは昼食(ご飯なし)と、午後のおやつの計算です。  
 ☆下の段は午後の全児のおやつです。  
 ☆19日の昼食はお弁当です。ひよこぐみさんは給食ありです。