



12月 献立表



令和6年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食		体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2 月	ご飯 味噌汁 鶏つくね 切干大根のごまサラダ チーズ 麦茶		味噌 鶏肉 チーズ	米 小切麩 パン粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
4 水	ビビンバ丼 中華スープ キャベツの甘酢和え りんご 麦茶		豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 にら キャベツ きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
6 金	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き おでん風煮物 みかん 麦茶		高野豆腐 味噌 ぶり さつま揚げ	米	小松菜 塩昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 みかん	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
11 水	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツのサラダ オレンジ 麦茶		豚肉	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ コーン キャベツ きゅうり オレンジ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
13 金	黒米入りご飯 ポークカレー 大根の和風マヨサラダ グレープフルーツ 麦茶		豚肉	米 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 大根 コーン グレープフルーツ	水 カレールフ こいくちしょうゆ 麦茶
16 月	麦ご飯 味噌汁 さばの竜田揚げ 納豆和え ぶどうゼリー 麦茶		味噌 さば 納豆	米 押し麦 片栗粉 油 砂糖	干しいたけ 白菜 えのき茸 わかめ 昆布 にんにく しょうが 大根 人参 小松菜 ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
18 水	ふりかけご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き 白菜と海藻の和え物 ヨーグルト 麦茶		ふりかけかつお 高野豆腐 味噌 鶏卵 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 ごま油	干しいたけ なめこ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 わかめ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
19 木	きつねうどん 根菜とささみのサラダ りんご 麦茶		油揚げ 鶏肉	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	小松菜 人参 長ねぎ れんこん りんご	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
20 金	☆クリスマス献立☆野菜パン シチュースープ ローストチキン フレンチサラダ カップケーキ 麦茶		牛乳 鶏肉 鶏卵 クリーム	野菜パン じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー パプリカ	水 ホワイトソース 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 ベーキングパウダー 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
幼 児	目標量	415	14.5	11.5	100	1.2
乳 児	平均量	429	15.7	13.8	108	1.2
幼 児	目標量					
乳 児	平均量	343	12.5	11.1	88	1

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。