



# 12月 献立表



令和3年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名 昼食	あか	きいろ	みどり	その他
		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜と海藻の和え物 オレンジ 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 砂糖 油 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 白菜 わかめ 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
3 金	すき焼き風丼 味噌汁 キャベツの和え物 チーズ 麦茶	豚肉 焼き豆腐 味噌 チーズ	米 片栗粉	白菜 しらたき えのき茸 長ねぎ 昆布 干しいたけ しめじ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
6 月	雑穀ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ りんごゼリー 麦茶	豚肉	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 りんごジュース アガー	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
8 水	お野菜パン コンソメスープ ウインナーとチーズのオムレツ れんこんサラダ ヨーグルト 麦茶	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	野菜パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ コーン 小松菜 れんこん 人参 白菜	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶
15 水	ご飯 味噌汁 ごぼう入り鶏つくね 納豆和え チーズ 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 チーズ	米 小切麩 パン粉 片栗粉	昆布 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 白菜	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
17 金	肉野菜味噌うどん じゃが芋のおかか和え バナナ 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節	うどん じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 昆布 さやいんげん バナナ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
20 月	☆クリスマス献立☆キャロットライス シチュースープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ カップケーキ 麦茶	牛乳 スキムミルク 鶏肉 鶏卵 クリーム	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	人参 バセリ 玉ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー パプリカ	水 塩 チキンスープの素 料理酒 ホワイトソース こいくちしょうゆ 穀物酢 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)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	432	15.1	12.5	100	1.2
平均量	447	16.1	14.6	140	1.4

☆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。  
 ☆当園では生乳の提供がございません。家庭内で積極的に取り入れましょう。