



12月 献立表



平成30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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
3 月	小松菜と塩昆布の混ぜご飯 すまし汁 たらの西京焼き おでん風煮物 りんご 麦茶	木綿豆腐 たら 味噌 焼き竹輪	米 油	小松菜 塩昆布 昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 大根 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
5 水	丸パン シチュースープ ピザ風ミートローフ 大根のコロコロサラダ オレンジ 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐 チーズ	丸パン ジャが芋 油 パン粉	人参 しめじ 小松菜 グリーンピース 玉ねぎ ビーマン 大根 きゅうり オレンジ	シチュールー 水 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶
7 金	ピビンバご飯 中華スープ ビーフンと野菜のサラダ チーズ 麦茶	豚肉 チーズ	米 ごま油 砂糖 ごま ビーフン 油	しょうが ほうれん草 もやし 人参 焼きのり チンゲン菜 長ねぎ わかめ 白菜	水 こいくちしょうゆ だし醤油 穀物酢 麦茶
14 金	きつねうどん ツナじゃが煮 キャベツの味噌マヨ和え パナナ 麦茶	油揚げ ツナ 鶏肉 味噌	うどん じゃが芋 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 長ねぎ しらたき しょうが グリンピース キャベツ 人参 パナナ	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
17 月	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き れんこんサラダ りんご 麦茶	味噌 鮭	米 小切麩 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ れんこん ほうれん草 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
19 水	ハヤシライス じゃこと野菜の和え物 カップケーキ 麦茶	豚肉 しらす 鶏卵	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ ほうれん草	水 ハヤシルウ こいくちしょうゆ 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 目標量	429	15	12.4	100	1.3
児 平均量	436	15.6	11.9	111	1.5

☆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。

発行: 株式会社ミールケア

【17日】
うめ組さん味噌作り
作った味噌は来年使うので一生懸命、楽しく作りましょう。

もも組さんふりかけ作り
みんなで作ったふりかけを使って給食の時間におにぎりをつくれます。



【19日】
今年最後の給食になります。
カップケーキにクリームやチョコチップで可愛くデコレーションをして
クリスマスケーキにして食べましょう！