



12月 献立表



令和元年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名 昼食	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
2 月	麦ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜とりんごのフレンチサラダ チーズ 麦茶	味噌 鶏肉 チーズ	米 押し麦 砂糖 油	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 小松菜 白菜 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
4 水	あんかけ焼きそば コンソメスープ 蒸しさつま芋 キャベツサラダ りんご 麦茶	豚肉 ロースハム	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 じゃが芋 さつま芋 油 砂糖	白菜 もやし チンゲン菜 人参 グリーンピース えのき茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり りんご	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
6 金	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 すまし汁 あじの西京焼き(ブロッコリー付き) おでん風煮物 オレンジ 麦茶	木綿豆腐 あじ 味噌 焼き竹輪	米 砂糖	小松菜 塩昆布 昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ ブロッコリー 大根 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
11 水	パン コンソメスープ ピザ風ミートローフ キャベツとしらすのサラダ オレンジ 麦茶	豚肉 木綿豆腐 チーズ しらす	食パン じゃが芋 パン粉 油 砂糖	コーン ほうれん草 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
13 金	肉野菜味噌うどん かぼちゃの煮物 バナナ 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌	うどん 砂糖	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 昆布 南瓜 バナナ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
16 月	ご飯 味噌汁 チーズ入り玉子焼き 切干大根の煮物 みかん 麦茶	味噌 鶏卵 チーズ 油揚げ	米 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 小松菜 人参 玉ねぎ 切干大根 グリーンピース みかん	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
18 水	パン シチュースープ まぐろフライ(人参煮付き) 小松菜ともやしの炒め物 オレンジ 麦茶	牛乳 スキムミルク まぐろフライ 干しえび	食パン じゃが芋 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし オレンジ	水 ホワイトソース トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ みりん 麦茶
20 金	ご飯 ポークカレー 大根サラダ デコレーションカップケーキ 麦茶	豚肉 鶏卵	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	水 カレールウ 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)
目標量	429	15	12.4	100	1.3
平均量	453	16	11.5	124	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。