



# 12月 献立表



令和4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 金	ご飯 すまし汁 れんこん入り鶏つくね ひじきの和え物 バナナ 麦茶		鶏肉	米 小切麩 パン粉 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ 人参 れんこん キャベツ ひじき バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
5 月	玄米入りご飯 味噌汁 あじの香り焼き 冬野菜のごま味噌和え りんご 麦茶		味噌 油揚げ あじ	米 玄米 さつまい ごま油 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 万能ねぎ しょうが にんにく ごぼう 小松菜 白菜 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
7 水	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮物 みかん 麦茶		鶏肉 味噌 油揚げ	米 砂糖	小松菜 塩昆布 昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 長ねぎ 切干大根 人参 グリーンピース みかん	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
9 金	野菜パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ ブロッコリーサラダ オレンジ 麦茶		ベーコン 鶏卵 鶏肉 チーズ 牛乳	野菜パン じゃが芋 無塩バター ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶
14 水	きつねうどん 根菜とささみのサラダ チーズ 麦茶		油揚げ 鶏肉 チーズ	うどん さつまい ノンエッグマヨネーズ	小松菜 人参 長ねぎ れんこん	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
15 木	ビビンバ丼 中華スープ 焼きビーフン みかん 麦茶		豚ひき肉 鶏卵	米 ごま油 砂糖 ごま ピーマン 油	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ いら ビーマン みかん	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
16 金	ご飯 チキンカレー 春雨のマヨ和え ジャムヨーグルト 麦茶		鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	玉ねぎ 人参 テンゲン菜	水 カレールウ 塩 麦茶
19 月	☆クリスマス献立☆キャロットライス シチュースープ チキンフライ 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 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 無塩バター	人参 パセリ 玉ねぎ 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 トマトケチャップ 中濃ソース 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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	436	15.3	12.6	100	1.1
平均量	460	16.5	15	133	1.2
乳 目標量	0	0	0	0	0
児 平均量	366	13.1	12	107	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。