



12月 献立表



平成28年

浄光寺幼稚園


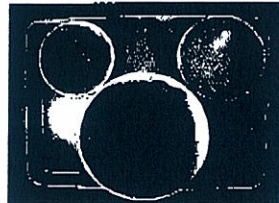

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 切干大根煮物 りんご 麦茶		味噌 さば 油揚げ	米 小切粒	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 切干大根 人参 小松菜 りんご	水 食塩 料理酒 だし醤油 麦茶
5 月	クリームソーススパゲティー コンソメスープ フレンチサラダ りんご 麦茶		産 牛乳	スパゲティ 油 ジャガイモ 三温糖	玉ねぎ しめじ 人参 パセリ 小松菜 コーン キャベツ きゅうり トマト りんご	シチュールー 水 コンソメ 食塩 砂糖群 麦茶
8 木	ご飯 ポークカレー キャベツと海藻サラダ いちごジャムヨーグルト 麦茶		豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 ジャガイモ 油 三温糖 ごま油 こま いちごジャム	玉ねぎ 人参 キャベツ わかめ コーン	水 カレールー 砂糖群 だし醤油 麦茶
15 木	ご飯 味噌汁 さんまの竜田揚げ おかか和え 麦茶		味噌 さんま かつお節	米 ごま油 片栗粉 油	昆布 干しいたけ キャベツ 大根 わかめ しょうが 白菜 ほうれん草 人参	水 料理酒 しょう油 こいくちしょう油 麦茶
19 月	クリスマスチキンライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ カップケーキ 麦茶		鶏肉 ヨーグルト 鶏卵	米 パター ジャガイモ 三温糖 薄力粉	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリー ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	水 食塩 コンソメ トマトケチャップ カレー粉 人参ドレッシング 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	429	15	12.4	100	1.3
	平均量	468	15.2	14.9	106	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：株式会社モルケア

<p>《12月1日 メニューイメージ》 切り干し大根作りは今が最盛期です お日様の力をたくさん含んだ、栄養満点の 食材です。 たくさん食べましょう。</p> 	<p>《12月8日 メニューイメージ》 みんなが大好きカレーライス たくさんご飯を炊いておきます。</p> 
<p>《12月15日 メニューイメージ》 からっと揚げたさんま よく噛んで食べましょうね！！</p> 	<p>《12月19日 メニューイメージ》 デザートにカップケーキを用意します。 ふっくら焼きたてのケーキをお楽しみに</p> 