



12月 献立表



令和2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 水	すき焼き風丼 味噌汁 キャベツのゆかり和え オレンジ 麦茶	豚肉 焼き豆腐 味噌	米 片栗粉	白菜 しらたき えのき茸 長ねぎ 昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり オレンジ	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
4 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き キャベツのなめ茸和え グレープフルーツ 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 人参 なめ茸 ほうれん草 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
7 月	あんかけ焼きそば わかめスープ 中華和え グレープフルーツ 麦茶	豚肉 ロースハム	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	白菜 もやし チンゲン菜 人参 グリーンピース 玉ねぎ えのき茸 わかめ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	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
9 水	お野菜パン コンソメスープ オムレツ れんこんサラダ りんご 麦茶	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳	野菜パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ コーン 小松菜 れんこん 人参 白菜 りんご	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶
15 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツと海藻の和え物 オレンジ 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ キャベツ わかめ 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 だし醤油 麦茶
16 水	肉野菜うどん かぼちゃの煮物 パナナ 麦茶	豚肉 油揚げ	うどん 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 昆布 南瓜 パナナ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
18 金	雑穀ご飯 チキンカレー 白菜の人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 大根 りんごソース	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
21 月	ご飯 野菜スープ ピザ風ミートローフ レーズンサラダ カップケーキ 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 鶏卵 クリーム	米 パン粉 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	しめじ コーン 小松菜 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 人参 レーズン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 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	429	15	12.4	100	1.2
平均量	432	15.1	11.6	117	1.3

☆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