



12月 献立表



令和5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	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	ご飯 根菜カレー わかめの和え物 オレンジゼリー 麦茶	豚肉	米 油 砂糖 ごま油 オレンジゼリー	玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう キャベツ わかめ コーン	水 カレーウ 万能つゆ 麦茶
4 月	麦ご飯 味噌汁 れんこん入り鶏つくね 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	味噌 鶏肉 かつおフレーク チーズ	米 押し麦 ごま パン粉 片栗粉	干しいたけ 大根 人参 水菜 昆布 玉ねぎ れんこん 白菜 小松菜	水 塩 万能つゆ 人参ドレッシング 麦茶
6 水	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き 冬野菜のごま味噌和え みかん 麦茶	木綿豆腐 ぶり 味噌	米 油 ごま 砂糖	小松菜 塩昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 ごぼう ほうれん草 白菜 みかん	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ みりん 麦茶
8 金	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツのサラダ バナナ 麦茶	豚肉 厚揚げ	蒸し中華麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 人参 なら もやし キャベツ ブロッコリー パプリカ パナナ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
13 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のリンゴ味噌焼き ブロッコリーサラダ みかん 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 りんご にんにく しょうが ブロッコリー もやし 人参 みかん	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
15 金	豚丼 すまし汁 おでん風煮物 りんご 麦茶	豚肉 高野豆腐 さつま揚げ	米	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ キャベツ 人参 昆布 大根 りんご	水 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
18 月	玄米入りご飯 味噌汁 さばの竜田揚げ 納豆和え オレンジ 麦茶	味噌 さば 納豆	米 玄米 小切麩 片栗粉 油	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 にんにく しょうが 白菜 ほうれん草 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
20 水	野菜パン シチュースープ ローストチキン バイナップルのフレンチサラダ マーブルケーキ 麦茶	スキムミルク 牛乳 鶏肉 豆乳ホイップ	野菜パン じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー バイン缶	水 ホワイトソース 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 ベーキングパウダー ココア 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 432	15.1	12	100	1.2
幼児	平均量 452	17	13.8	105	1.4
乳児	目標量				
乳児	平均量 366	13.5	11.1	83	1.1

☆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。