



12月 献立表



令和7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	月	鶏肉の生姜炒め丼 味噌汁 春雨のマヨ和え 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌	米 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ しょうが 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 人参 小松菜	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
3	水	ご飯 コンソメスープ チーズ入りオムレツ 人参ドレッシングサラダ 麦茶	鶏卵 かつおフレーク チーズ 牛乳	米 ジャガイモ 無塩バター	人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶
5	金	【大雪】ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き おでん風煮物 みかん 麦茶	高野豆腐 味噌 ぶり さつま揚げ	米 油	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 みかん	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
10	水	きつねうどん 根菜とささみのサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	油揚げ 鶏肉	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素	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
12	金	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 コーンサラダ 麦茶	厚揚げ 味噌 鶏肉	米 ジャガイモ 油 砂糖	干しいたけ 切干大根 ほうれん草 昆布 人参 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり コーン	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
15	月	ご飯 味噌汁 たららの香り焼き コーン野菜ソテー 麦茶	油揚げ 味噌 たら	米 ごま油 油	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく キャベツ 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
17	水	麦ご飯 ポークカレー 白菜サラダ みかん 麦茶	豚肉	米 押し麦 ジャガイモ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ みかん	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
18	木	ふりかけご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 野菜の和え物 麦茶	ふりかけかつお 高野豆腐 味噌 木綿豆腐 豚肉	米 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ なめこ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし コーン	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
19	金	☆クリスマス献立☆野菜パン コーンシチュースープ ローストチキン フレンチサラダ クリスマスカップケーキ 麦茶	鶏肉 鶏卵 クリーム	野菜パン ジャガイモ 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ コーン しょうが にんにく 白菜 ブロッコリー パプリカ	水 シチューフレーク 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 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	12.5	100	1.2
平 均 量	416	15.6	12.8	100	1.2

☆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。