



12月 献 立 表



令和7年

境川幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	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	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め 春雨のマヨ和え りんご	青のりポテト 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麴 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ しょうが 人参 小松菜 りんご 青のり	水 料理酒 万能つゆ 塩
2 火	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ ジョア	きな粉ちんすこう 牛乳	鶏肉 ジョア きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
3 水	ゆかりご飯 味噌汁 チーズ入りオムレツ 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ	ゼリー(青りんご味) ウエハース	油揚げ 味噌 鶏卵 かつおフレーク チーズ 牛乳	米 さつま芋 無塩バター 青りんごゼリーの素 ウエハース	ゆかり 干しいたけ しめじ 昆布 青りんご 白菜 きゅうり パプリカ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 トマトケチャップ 人参ドレッシング
4 木	ビビンバ丼 中華スープ キャベツの甘酢和え りんご	スイートパンプキン 牛乳	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 無塩バター	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 コーン キャベツ りんご 南瓜	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 塩
5 金	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き おでん風煮物 みかん	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	高野豆腐 味噌 ぶり さつま揚げ 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	小松菜 塩昆布 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 みかん りんごソース	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー
8 月	野菜パン コンソメスープ チキンハンバーグハヤシソース トマトドレッシング和え チーズ	ポップコーン 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ	野菜パン バン粉 油 ポップコーン	南瓜 コーン ほうれん草 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 ハヤシソース トマトドレッシング
9 火	ご飯 味噌汁 ちくわの玉子焼き なめたけ和え グレープフルーツ	シュガーバイ 牛乳	味噌 鶏卵 焼き竹輪 牛乳	米 さつま芋 小切麴 油 砂糖 バイシート グラニュー糖	干しいたけ 切干大根 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 小松菜 なめ茸 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ
10 水	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え りんご	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま コーンフレーク マシュマロ	玉ねぎ 焼きのり 干しいたけ なめこ チンゲン菜 昆布 もやし 人参 きゅうり りんご	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ
11 木	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜と海藻の和え物 オレンジ	スノーボール 牛乳	高野豆腐 味噌 まぐろフライ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉 粉糖	干しいたけ かぶ しめじ 昆布 白菜 人参 わかめ オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ
12 金	玄米入りご飯 コンソメスープ 鶏肉とじゃが芋のケチャップ炒め コーンサラダ パナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	人参 えのき茸 バセリ 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ ベーキングパウダー
15 月	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ りんご	コンソメ麴ナック 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 小切麴	玉ねぎ 人参 干しいたけ 南瓜 長ねぎ ほうれん草 昆布 きゅうり りんご 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 チキンスープの素
16 火	おもち(きな粉・みたらし) 豚汁 みかん	クッキー 牛乳	きな粉 つぶあん 豚肉 木綿豆腐 味噌 鶏卵 牛乳	もち米 砂糖 片栗粉 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 大根 白菜 ごぼう 人参 万能ねぎ 昆布 みかん	水 こいくちしょうゆ みりん
17 水	焼きそば 中華スープ キャベツのサラダ ジョア	五平餅	豚肉 ジョア 味噌	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米 ごま	もやし 玉ねぎ 人参 青のり えのき茸 わかめ 小松菜 キャベツ	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 みりん
18 木	麦ご飯 ポークカレー 白菜サラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	焼き芋 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 さつま芋	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり チンゲン菜	水 カレールウ 塩
19 金	☆クリスマス献立☆キャロットライス コーンシチュースープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ りんご	マーブル蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 油 砂糖	人参 バセリ 玉ねぎ しめじ コーン しょうが 大根 プロッコリー パプリカ りんご	水 塩 チキンスープの素 料理酒 シチューフレーク こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー ココア
22 月	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばの塩焼き 冬野菜の味噌和え みかん	マカロニきな粉 牛乳	高野豆腐 さば 味噌 きな粉 牛乳	米 砂糖 マカロニ	南瓜 干しいたけ 人参 長ねぎ 昆布 ごぼう 小松菜 白菜 みかん	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒
23 火	ふりかけご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き もやしの和え物 パナナ	フルーチェ クラッカー	ふりかけかつお 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 フルーチェ クラッカー	干しいたけ 大根 えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩
24 水	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 しめじ きゅうり グレープフルーツ レーズン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー
25 木	わかめご飯 味噌汁 たらの香り焼き コーン野菜ソテー りんご	ジャムサンドクラッカー 牛乳	油揚げ 味噌 たら 牛乳	米 ごま油 油 いちごジャム クラッカー	わかめご飯の素 干しいたけ かぶ 万能ねぎ 昆布 しょうが にんにく キャベツ 人参 コーン りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩
26 金	きつねうどん 根菜とささみのサラダ オレンジ	おかかおにぎり	油揚げ 鶏肉 かつお節	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	人参 ほうれん草 長ねぎ れんこん オレンジ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水

☆ 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	589	20.6	17	270	1.6
幼 児 平 均 量	597	20.9	18.4	264	1.6
乳 児 目 標 量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳 児 平 均 量	496	17.1	14.8	220	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。