



12月 献立表



令和7年

境川幼稚園

日 曜	献立名	星食	おやつ	あか	きいろ	みどり	その他
				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 小切麩 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干しこいしらけ 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 万能つけ 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 干しこいしらけ しめじ 昆布 玉ねぎ 白菜 きゅうり バブリカ 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	スイートパンブキン 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 干しこいしらけ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 みかん りんごソース		水 万能つけ めりん 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	野菜パンパン粉 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 ハヤシフレーク トマトドレッシング
9火	ご飯 味噌汁 ちくわの王子焼き なめだけ和え グレープフルーツ	シュガーパイ 牛乳	味噌 鶏卵 焼き竹輪 牛乳	米 さつま芋 小切麩 油 砂糖 バイシート グラニューレー糖	干しこいしらけ 切干大根 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース 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 干しこいしらけ 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 万能つけ 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	干しこいしらけ 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 万能つけ
12金	玄米入りご飯 コンソメスープ 鶏肉じゃが芋のケチャップ炒め コーンサラダ バナナ	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 バナナ		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 スペゲティサラダ りんご	コンソメ麺ナック 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 小切麩	玉ねぎ 人参 干しこいしらけ 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 めりん 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	干しこいしらけ 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	蒸し中華麵 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・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 じょうが 大根 ブロッコリー バブリカ 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】かほちやご飯 すまじ 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 干しこいしらけ 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 バナナ	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	干しこいしらけ 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 バナナ		水 こいくちしょうゆ 塩
24水	中華丼 中華スープ ピーフン中華サラダ 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 ピーフン 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 チキンスープの素 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cker	わかめご飯の素 干しこいしらけ かぶ 万能ねぎ 昆布 じょうが 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		万能つけ 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。