

12月 献 立 表




令和8年

境川幼稚園

日	曜	献立名 昼食	献立名 おやつ	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
1	火	ご飯 味噌汁 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 納豆和え バナナ	コンソメ麩ナック 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 さつま芋 油 小切麩	干ししいたけ 切干大根 しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ グリンピース 白菜 人参 バナナ 青のり	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ チキンスープの素
2	水	ご飯 コンソメスープ たらのみりん焼き 人参ドレッシングサラダ みかん	寒天ミルクプリン クラッカー	たら 牛乳	米 砂糖 ミルクプリンの素 クラッカー	人参 コーン チンゲン菜 しょうが もやし ブロッコリー パプリカ みかん	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ みりん 人参ドレッシング
3	木	ごま塩ご飯 味噌汁 わかめ入り玉子焼き なめたけ和え チーズ	ショートブレッド 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 チーズ 牛乳	米 ごま じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 上新粉 無塩バター	干ししいたけ 万能ねぎ 昆布 人参 玉ねぎ わかめご飯の素 キャベツ ほうれん草 なめ茸	水 塩 こいくちしょうゆ
4	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 グレープフルーツ	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 ぶり さつま揚げ 牛乳	米 小切麩 油 薄力粉 砂糖	小松菜 塩昆布 干ししいたけ 南瓜 なめこ 昆布 大根 人参 グレープフルーツ レーズン	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
7	月	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ ジョア	ゆかりおにぎり	鶏肉 ジョア	野菜パン さつま芋 マーマレード ノンエッグマヨネーズ 米	人参 パセリ ブロッコリー キャベツ コーン ゆかり	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒
8	火	鶏肉の味噌炒め丼 すまし汁 もやしと油揚げの和え物 りんご	フルーツポンチ ウエハース	鶏肉 味噌 油揚げ	米 油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ ピーマン 干ししいたけ しめじ ほうれん草 昆布 もやし 人参 りんご 黄桃缶 バナナ パイン缶	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ
9	水	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
10	木	ご飯 味噌汁 鶏つくね しらす和え グレープフルーツ	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 しらす 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 砂糖 クラッカー マシュマロ	干ししいたけ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ
11	金	焼きそば 中華スープ 中華ドレッシングサラダ バナナ	五平餅	豚肉 味噌	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり コーン えのき茸 長ねぎ 大根 チンゲン菜 バナナ	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 みりん
14	月	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ちくわとれんこんのきんぴら グレープフルーツ	さつま芋スティック 牛乳	味噌 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	米 砂糖 ごま油 さつま芋 無塩バター	干ししいたけ キャベツ 玉ねぎ 昆布 にんにく しょうが れんこん 人参 ピーマン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん
15	火	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ オレンジ	フルーツパン 牛乳	豚肉 クリーム 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま フルーツパン	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 水菜 万能ねぎ きゅうり オレンジ	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
16	水	ご飯 味噌汁 いわしつみれの甘酢あんかけ かぼちゃのごま和え バナナ	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	厚揚げ 味噌 いわしつみれ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉	干ししいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 南瓜 人参 バナナ りんごソース	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
17	木	ハヤシライス 切干大根サラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	パウンドケーキ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 切干大根 小松菜	水 ハヤシフレーク 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
18	金	☆クリスマス献立☆キャロットライス コーンスープ ローストチキン 白菜とハムのサラダ ジョア	ポップコーン 牛乳	鶏肉 ロースハム ジョア 牛乳	米 油 砂糖 ポップコーン	人参 パセリ 玉ねぎ コーン しょうが にんにく 白菜 ブロッコリー	水 塩 チキンスープの素 料理酒 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
21	月	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 塩こうじドレッシング和え りんご	きな粉蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 さつま芋 油 塩こうじ 砂糖 薄力粉	干ししいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ 玉ねぎ パプリカ 大根 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
22	火	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばの味噌煮 冬野菜のおかかマヨ和え みかん	マシュマロおこし 牛乳	さば 味噌 かつお節 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 油 マシュマロ	南瓜 干ししいたけ かぶ しめじ 水菜 昆布 しょうが ごぼう 白菜 小松菜 人参 みかん	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
23	水	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	青のりポテト 牛乳	豚肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	玉ねぎ グリンピース 干ししいたけ わかめ チンゲン菜 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ 青のり	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ
24	木	玄米入りご飯 味噌汁 まぐろフライ キャベツのマーマレードドレッシング和え チーズ	ゼリー(青りんご味) ウエハース	味噌 まぐろフライ チーズ	米 玄米 油 片栗粉 マーマレード 青りんごゼリーの素 ウエハース	干ししいたけ 大根 なめこ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 人参 ほうれん草	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩
25	金	ご飯 コンソメスープ チーズ入りオムレツハヤシソース フレンチサラダ りんご	豆乳ドーナツ 牛乳	鶏卵 かつおフレーク チーズ 牛乳	米 無塩バター 油 砂糖 豆乳ドーナツ	人参 ブロッコリー エリンギ 玉ねぎ 白菜 きゅうり りんご	水 チキンスープの素 塩 ハヤシフレーク 穀物酢
28	月	きつねうどん ベイクドポテト ヨーグルト	わかめおにぎり 小魚	油揚げ ヨーグルト スキムミルク 煮干し	うどん フライドポテト 砂糖 米	人参 長ねぎ 小松菜 昆布 パセリ わかめご飯の素	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩

☆ 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	568	19.9	16.4	300	1.5
	平均量	581	20.9	17.4	293	1.5
乳児	目標量	522	18.3	15.1	225	1.3
	平均量	490	17.5	14.4	260	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。

発行:株式会社ミールケア