



# 12月 献立表



令和6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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	ご飯 味噌汁 鶏つくね 白菜のごまサラダ チーズ	青のりポップコーン	味噌 鶏肉 チーズ	米 バン粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま ポップコーン	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 コーン 青のり	水 塩 万能つゆ 殺物酢 こいくちしょうゆ
3火	ビビンバ丼 中華スープ キャベツの甘酢和え りんご	きな粉ちんすこう 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 油	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ キャベツ きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 殺物酢 塩 ベーキングパウダー
4水	ご飯 味噌汁 鶏肉の横切焼き 焼きビーフン パナナ	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース	味噌 鶏肉	米 ビーフン 油 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ 昆布 焼きのり 人参 ビーマン パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩
5木	ゆかりご飯 コンソメスープ チーズ入りオムレツ もやしのマヨ和え オレンジ	麩のラスク 牛乳	鶏肉 かつおフレーク チーズ 牛乳	米 じゃが芋 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 小切麩 砂糖 グラニュー糖	ゆかり 人参 コーン 玉ねぎ もやし チンゲン菜 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ
6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	キャラット蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 ぶり さつま揚げ 牛乳	米 薄力粉 砂糖 油	小松菜 塩昆布 干しいたけ 白菜 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 ベーキングパウダー
9月	玄米入りご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き トマトドレッシング和え りんご	チーズ蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 玄米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 切干大根 わかめ 昆布 玉ねぎ しょうが 白菜 人参 コーン りんご	水 料理酒 万能つゆ トマトドレッシング ベーキングパウダー
10火	ご飯 味噌汁 あじの香り焼き 春雨の和え物 オレンジ	かぼちゃ餅 牛乳	味噌 あじ 牛乳	米 小切麩 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 しょうが にんにく きゅうり 人参 オレンジ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 殺物酢
11水	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 なめたけ和え チーズ	スノーボール 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 片栗粉 粉糖	干しいたけ キャベツ えのき茸 万能ねぎ 昆布 人参 玉ねぎ グリーンピース 大根 ほうれん草 なめ茸	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
12木	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ炒め スパゲティサラダ パナナ	ジャムヨーグルト クラッカー	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 さつま芋 油 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ クラッカー	チンゲン菜 パセリ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン パナナ りんごソース	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ
13金	焼きそば 中華スープ ポテトサラダ ジョア	ゆかりチーズおにぎり	豚肉 ジョア チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり しめじ わかめ きゅうり ゆかり	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩
16月	黒米入りご飯 ポークカレー 和風サラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	クッキー 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 黒米 じゃが芋 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 大根 コーン	水 カレールウ 殺物酢 こいくちしょうゆ
17火	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 チンゲン菜の海苔和え りんご	ぶどうゼリー ウエハース	味噌 厚揚げ 鶏肉	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 ウエハース	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース チンゲン菜 もやし 焼きのり りんご ぶどうジュース アガー	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒
18水	わかめご飯 味噌汁 えい入り玉子焼き 白菜サラダ グレープフルーツ	マーブル蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏卵 えび 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	わかめご飯の素 干しいたけ かぶ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 殺物酢 ベーキングパウダー ココア
19木	野菜パン コンソメスープ ハンバーグ コーンサラダ ジョア	青のりポテト 牛乳	豚肉 木綿豆腐 ジョア 牛乳	野菜パン バン粉 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ 人参 コーン 青のり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 殺物酢
20金	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 冬野菜のごま味噌和え りんご	フルーツパン 牛乳	高野豆腐 さば 味噌 クリーム 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 フルーツパン	南瓜 干しいたけ 人参 万能ねぎ 昆布 にんにく しょうが ごぼう 小松菜 白菜 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒
23月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ醤油炒め 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ	小松菜蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	干しいたけ 切干大根 南瓜 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース 大根 コーン グレープフルーツ 小松菜	水 料理酒 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング ベーキングパウダー
24火	☆クリスマス献立 ☆キャラットライス シチュースープ ローストチキン フレンチサラダ りんご	シュークリーム 牛乳	牛乳 鶏肉 クリーム	米 じゃが芋 油 砂糖 シュー生地	人参 パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ プロッコロー パプリカ りんご 黄桃缶	水 塩 チキンスープの素 料理酒 中濃ソース 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 殺物酢
25水	ふりかけご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き 白菜と海藻の和え物 パナナ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	ふりかけかつお 高野豆腐 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 いちごジャム クラッカー	干しいたけ なめこ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 わかめ パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ
26木	麦ご飯 味噌汁 たらゆかり天ぷら 納豆和え オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	味噌 たら 納豆 牛乳	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 油 コーンフレーク マシュマロ	干しいたけ 白菜 えのき茸 万能ねぎ 昆布 ゆかり 大根 人参 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ
27金	きつねうどん 根菜とささみのサラダ グレープフルーツ	ごま塩おにぎり 小魚	油揚げ 鶏肉 煮干し	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	小松菜 人参 長ねぎ れんこん グレープフルーツ	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	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
幼児	目標量 589	20.6	16.4	210	1.6
幼児	平均量 586	21	18	272	1.5
乳児	目標量 494	17.3	13.7	229	1.5
乳児	平均量 487	17.2	14.5	226	1.2
	目標量				
	平均量				

☆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。