



12月 献立表



令和5年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食		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		幼児
1	金	ご飯 味噌汁 れんこん入り鶏つくね 和風マヨサラダ オレンジ	味噌 高野豆腐 鶏肉	こめ パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ もやし わかめ 玉ねぎ れんこん 大根 人参 小松菜 オレンジ	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー:389kcal タンパク:15.3g
4	月	ご飯(七分づき) キャベツとベーコンのスープ 鶏肉のトマトソース 春雨のサラダ チーズ	ベーコン 鶏肉 チーズ	こめ 薄力粉 油 砂糖 春雨	キャベツ コーン 玉ねぎ トマト パセリ チンゲン菜 パプリカ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢	エネルギー:457kcal タンパク:16.2g
8	金	あんかけ焼きそば マセドアンサラダ いちごミルクプリン	豚肉 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 じゃが芋 さつまい ノンエッグマヨネーズ いちごプリンの素	玉ねぎ 白菜 人参 たら コーン	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん チキンスープの素 水 塩	エネルギー:426kcal タンパク:13.8g
11	月	ご飯 コンソメスープ 【給食の鉄人】鶏肉のリング味噌焼き ジャーマンポテト	高野豆腐 鶏肉 味噌 ウインナー	こめ 砂糖 じゃが芋 油	キャベツ しめじ りんご にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:411kcal タンパク:15.3g
12	火	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き 車麩の煮浸し パナナ	味噌 赤魚	こめ 小切麩 砂糖 車麩	昆布 干しいたけ 大根 なめこ しょうが 小松菜 もやし 人参 バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー:344kcal タンパク:16g
13	水	麦ご飯 ツナカレー チキントマトドレッシングサラダ レーズン蒸しパン	かつおフレーク 鶏肉	こめ 押し麦 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン レーズン	水 カレールウ トマトドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:492kcal タンパク:12.1g
14	木	わかめご飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ 冬野菜のごま味噌和え	かつお節 木綿豆腐 鶏肉 味噌	こめ 片栗粉 油 ごま 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 人参 しょうが ごぼう 小松菜 白菜	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒	エネルギー:466kcal タンパク:15.7g
15	金	豚肉のすき焼き風丼 大根のしらす和え マカロニきな粉	豚肉 焼き豆腐 しらす きな粉	こめ マカロニ 砂糖	白菜 しらすき 玉ねぎ えのき茸 大根 チンゲン菜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:415kcal タンパク:17.2g
18	月	ご飯 味噌汁 たらのコーンフレーク焼き 切干大根の煮物 りんご	味噌 油揚げ たら さつま揚げ	こめ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 油	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 切干大根 人参 グリンピース りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ	エネルギー:391kcal タンパク:16.4g
19	火	☆クリスマス献立☆野菜パン シチュースープ ローストチキン キャロットラペ	牛乳 鶏肉	野菜パン じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ コーン パセリ しょうが にんにく 人参 もやし	水 ホワイトソース 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 塩	エネルギー:372kcal タンパク:16.7g
20	水	ご飯(七分づき) 味噌汁 あじの竜田揚げ かぼちゃのおかか和え みかん	味噌 あじ かつお節	こめ 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 大根 人参 水菜 にんにく しょうが 南瓜 さやいんげん みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:413kcal タンパク:16.8g

☆ 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 目標量	432	15.1	12	100	1.2
児 平均量	409	15.3	10.8	91	1.2