



12月 献立表



第二ひかり幼稚園

令和7年

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	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	月	ご飯(七分づき) ポークカレー トマトドレッシング和え ミルクプリン	豚肉 牛乳	こめ ジャガイモ 油 ミルクプリンの素	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	水 カレールウ トマトドレッシング	エネルギー: 509kcal タンパク: 14.3g
2	火	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 納豆和え みかん	味噌 まぐろフライ 納豆	こめ 小切麩 油 片栗粉	昆布 干しいたけ もやし 南瓜 白菜 人参 小松菜 みかん	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー: 409kcal タンパク: 17.5g
3	水	きつねうどん 根菜とささみのサラダ りんご	油揚げ かつお節 鶏肉	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	小松菜 人参 長ねぎ れんこん りんご	万能つゆ こいくちしょうゆ 食塩 水	エネルギー: 310kcal タンパク: 11.1g
4	木	ロールパン(卵不使用) 鶏肉のピザ風焼き コーン野菜ソテー ゼリー(青りんご味)	鶏肉 チーズ	ロールパン 油 青りんごゼリーの素	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 コーン	食塩 トマトケチャップ チキンスープの素 水	エネルギー: 389kcal タンパク: 14.5g
5	金	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 さばの照り焼き おでん風煮物	味噌 さば さつま揚げ	こめ さつま芋 油	小松菜 塩昆布 昆布 干しいたけ しめじ わかめ 大根 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 食塩	エネルギー: 380kcal タンパク: 17.3g
8	月	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ	味噌 高野豆腐 鶏肉	こめ 片栗粉 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 切干大根 ほうれん草 しょうが 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 食塩	エネルギー: 501kcal タンパク: 15g
9	火	麻婆豆腐丼(七分つき) 中華スープ ナムル 大芋	木綿豆腐 豚肉 味噌	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 油	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ にら もやし チンゲン菜 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 食塩 みりん	エネルギー: 519kcal タンパク: 14.7g
15	月	ご飯 味噌汁 たらのコーンフレーク焼き ジャーマンポテト チーズ	味噌 油揚げ たら ワインナー チーズ	こめ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク ジャガイモ 油	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 玉ねぎ バセリ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 食塩	エネルギー: 457kcal タンパク: 19.5g
16	火	ふりかけご飯(七分つき) 味噌汁 真だくさん玉子焼き もやしのごま和え	ふりかけかつお 味噌 鶏卵 豚肉	こめ 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし コーン	水 こいくちしょうゆ 食塩	エネルギー: 386kcal タンパク: 16.2g
17	水	☆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 りんご入りフレンチサラダ	鶏肉	こめ 油 砂糖	人参 バセリ 玉ねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ りんご プロッコリー バブリカ	水 食塩 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	エネルギー: 442kcal タンパク: 14.8g
18	木	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 ぶりの竜田揚げ 冬野菜の味噌和え みかん	かつお節 高野豆腐 ぶり 味噌	こめ 片栗粉 油 砂糖	南瓜 昆布 干しいたけ 大根 人参 にんにく しょうが ごぼう 小松菜 白菜 みかん	水 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー: 449kcal タンパク: 17.2g

発行:株式会社ミールケア