

12月 献 立 表





令和8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	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
1	火	鶏丼(七分つき) 味噌汁 切干大根サラダ バナナ	鶏肉 味噌	こめ 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 昆布 干ししいたけ キャベツ しめじ 小松菜 切干大根 コーン バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ:407kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.8g
2	水	ご飯 味噌汁 いわしつみれの甘酢あんかけ もやしと油揚げの和え物	味噌 いわしつみれ 油揚げ	こめ じゃが芋 砂糖 片栗粉	昆布 干ししいたけ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ もやし	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 万能つゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:391kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:12.7g
3	木	麻婆豆腐丼(七分つき) 中華スープ 春雨サラダ みかん	木綿豆腐 豚肉 味噌	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 えのき茸 にら 人参 きゅうり みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ:439kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14g
4	金	ふりかけご飯 味噌汁 チーズ入り玉子焼き なめたけ和え	ふりかけかつお 味噌 鶏卵 チーズ	こめ さつま芋 小切麸 砂糖 油	昆布 干ししいたけ 万能ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 なめ茸	水 こいくちしょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:407kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.9g
7	月	鶏肉の味噌炒め丼 すまし汁 人参ドレッシングサラダ オレンジ	鶏肉 味噌 かつお節	こめ 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 昆布 干ししいたけ 白菜 人参 ほうれん草 キャベツ ブロッコリー パプリカ オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩 人参ドレッシング	ｴﾈﾙｷﾞｰ:378kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.5g
8	火	きつねうどん ポテトサラダ りんごゼリー	油揚げ かつお節	うどん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	人参 長ねぎ 小松菜 昆布 きゅうり りんごジュース アガー	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ:328kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:9.6g
14	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 チーズ	味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ	こめ 油 塩こうじ 砂糖	昆布 干ししいたけ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ パプリカ 大根 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ:403kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.4g
15	火	麦ご飯(七分つき) ポークカレー トマトドレッシングサラダ 豆乳ドーナツ	豚肉	こめ 押し麦 じゃが芋 油 豆乳ドーナツ	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 コーン	水 カレールウ トマトドレッシング	ｴﾈﾙｷﾞｰ:527kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.6g
16	水	ミートソースそば コンソメスープ チーズ入りフレンチサラダ	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト 南瓜 えのき茸 わかめ キャベツ ブロッコリー パプリカ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 食塩 水 穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ:463kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19.2g
17	木	親子丼(七分つき) 味噌汁 大根のマヨ和え みかん	鶏肉 鶏卵 味噌	こめ 油 ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ 昆布 干ししいたけ 白菜 長ねぎ 水菜 大根 ほうれん草 みかん	水 料理酒 万能つゆ 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ:443kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.7g
18	金	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	味噌 まぐろフライ	こめ 玄米 油 片栗粉 マーマレード	昆布 干ししいたけ 大根 なめこ にら キャベツ 人参 きゅうり	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ:457kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.7g
21	月	【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 チーズ	かつお節 さば 味噌 チーズ	こめ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	南瓜 昆布 干ししいたけ かぶ 人参 万能ねぎ しょうが ごぼう 白菜 小松菜	水 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:447kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g
22	火	中華丼(七分つき) 中華スープ ビーフン中華サラダ お麸のきな粉ラスク	豚肉 きな粉	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま 小切麸 無塩バター グラニュー糖	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり	水 食塩 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:555kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.7g
23	水	野菜パン コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーソテー	鶏肉	野菜パン 片栗粉 油	玉ねぎ 人参 小松菜 しょうが ブロッコリー キャベツ	水 チキンスープの素 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ:438kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.5g

発行:株式会社ミールケア

☆ 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	436	15.3	12.6	100	1.2
	平均量	435	15.7	13	101	1.2