



12月 献立表



令和3年

大網木の花幼稚園

日曜	献立名		kcal	あか	きいろ	みどり	その他
	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	
1	水	ご飯 味噌汁 あじフライ 白菜とりんごのフレンチサラダ オレンジ 麦茶	462	味噌 木綿豆腐 あじ	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ もやし 小松菜 白菜 りんご きゅうり オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶
2	木	ご飯 味噌汁 ごぼう入り鶏つくね 納豆和え チーズ 麦茶	461	味噌 鶏肉 納豆 チーズ	米 小切麩 パン粉 片栗粉	昆布 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 白菜	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
3	金	ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	474	豚肉 チーズ	米 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 りんご	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
6	月	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツと海藻の和え物 オレンジ 麦茶	457	味噌 油揚げ 鶏肉	米 砂糖 油 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ キャベツ わかめ 人参 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
7	火	【大雪】里芋ご飯 すまし汁 たらの味噌焼き おでん風煮物 みかん 牛乳	460	油揚げ たら 味噌 さつま揚げ 牛乳	米 里芋 小切麩 砂糖	人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ ブロッコリー 大根 みかん	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩
8	水	お野菜パン コンソメスープ ウィンナーとチーズのオムレツ れんこんサラダ バナナ 麦茶	455	鶏卵 ウィナー チーズ 牛乳	野菜パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ コーン 小松菜 れんこん 人参 白菜 バナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶
9	木	ビビンバご飯 中華スープ ビーフンサラダ チーズ 麦茶	458	豚ひき肉 チーズ	米 ごま油 砂糖 ごま ビーフン 油	しょうが ほうれん草 もやし 人参 焼きのり 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 白 菜	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶
14	火	☆クリスマス献立☆キャロットライス シチュースープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ オレンジ 麦茶	502	牛乳 スキムミルク 鶏肉	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	人参 パセリ 玉ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー パプリカ オレンジ	水 塩 チキンスープの素 料理酒 ホワイトソース こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
15	水	あんかけ焼きそば わかめスープ 中華和え りんご 牛乳	456	豚肉 ロースハム 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	白菜 もやし チンゲン菜 人 参 玉ねぎ えのき茸 わかめ キャベツ きゅうり パプリカ りんご	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 塩 穀物酢
17	金	☆【食育】カレー作り(オリーブ)☆ チキンカレー 大根のトマトドレッシングサラダ みかん 麦茶	459	鶏肉 チーズ	米 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 大根 小松菜 みかん	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

※赤字・青字はアレルギー対応食

	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	429	15	12.4	100	1.2
児 平均量	460	17.3	14	153	1.4

☆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。