

令和5年



12月 献 立 表



大網木の花幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	kcal	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 金	ご飯 ポークカレー 春雨のサラダ チーズ 牛乳	574	豚肉 チーズ 牛乳	米 ジャが芋 油 春雨 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 パプリカ	水 カレールー 穀物酢 塩
4 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のオーロラソース焼き 白菜のサラダ りんご 牛乳	532	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 水菜 昆布 白菜 人参 チンゲン菜 りんご	水 塩 トマトケチャップ 穀物酢
5 火	ビビンバ丼 中華スープ ビーフンサラダ オレンジ 牛乳	526	豚ひき肉 牛乳	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 大根 干しいたけ 万能ねぎ 白菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢
6 水	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき キャベツのごま風味和え バナナ 牛乳	523	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 小切麩 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	干しいたけ 白菜 にら 昆布 ひじき 人参 万能ねぎ キャベツ きゅうり コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 穀物酢
7 木	【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 牛乳	511	味噌 ぶり さつま揚げ 牛乳	米 ジャが芋 油	小松菜 塩昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 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 塩
12 火	麦ご飯 味噌汁 れんこん入り鶏つくね 納豆和え チーズ 牛乳	502	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 押し麦 バン粉 片栗粉	干しいたけ 大根 人参 水菜 昆布 玉ねぎ れんこん 白菜 ほうれん草	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ
13 水	☆クリスマス献立☆キャロットライス シチュースープ ローストチキン フレンチサラダ りんご 牛乳	571	牛乳 鶏肉	米 ジャが芋 油 砂糖	人参 バセリ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー パプリカ りんご	水 塩 チキンスープの素 料理酒 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
15 金	ご飯 チキンカレー 人参ドレッシングサラダ オレンジ 牛乳	515	鶏肉 牛乳	米 ジャが芋 油	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 オレンジ	水 カレールー 人参ドレッシング

※青字・赤字はアレルギー対応食

赤字・代替食
青字・除去食

☆ 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	450	18.5	16.6	200	1.4
児 平 均 量	532	20.6	18.4	274	1.5

☆園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。

発行:株式会社ミールケア