2024年12月

献　立　表

幼稚園

日	曜	献　立　名	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	栄養価
2	月	チキンカレーライス コーンサラダ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、マッシュルーム	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.8 g
3	火	七分付きごはん 鶏のはちみつレモン焼き　高野豆腐の含め煮 糸寒天のごま酢和え　牛乳	米、砂糖、はちみつ、ごま	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	きゅうり、コーン、えのきたけ、パプリカ、さやえんどう、レモン	エネルギー 440 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.8 g
4	水	和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ、砂糖	牛乳、ベーコン、ウインナーソーセージ	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ	エネルギー 380 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.9 g
5	木	七分付きごはん 鮭のタルタルソース　大根とちくわのうま煮 キャベツとわかめの味噌汁　牛乳	米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、ちくわ、タケヤみそ、卵、油揚げ	だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、わかめ、レモン	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.4 g
6	金	七分付きごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め　さつまバター 豆腐とえのきのすまし汁　牛乳	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ミックスみそ、みそ、バター	キャベツ、にんじん、えのきたけ、　ねぎ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.6 g
9	月	七分付きごはん 厚揚げの肉味噌　キャベツときのこのソテー 麸と青菜のすまし汁　牛乳	米、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、ベーコン、みそ	キャベツ、こまつな、とうもろこし、　にんじん、たまねぎ、しめじ、　エリンギ、しいたけ、グリンピース	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.9 g
10	火	ウィンナーピラフ　鶏の唐揚げ スマイルポテト　オレンジジュース クリスマスケーキ	米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏肉、バター	たまねぎ、にんじん、コーン、グリンピース	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.2 g
11	水	七分付きごはん 鰆の西京焼　切干大根の炒り煮 卵とわかめのすまし汁　牛乳	米、砂糖、油	牛乳、さわら、卵、さつま揚げ、西京みそ、タケヤみそ	にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、いんげん、わかめ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.2 g
12	木	七分付きごはん 肉団子の野菜あんかけ　ビーフン炒め カニカマのスープ　牛乳	米、ビーフン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、かにかまぼこ、豚ひき肉	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、ねぎ、さやえんどう	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.8 g
13	金	わかめごはん 鶏のオレンジ風味焼　マカロニサラダ みぞれ汁　ぶどうゼリー　牛乳	米、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、鶏肉、タケヤみそ、豚肉	だいこん、にんじん、コーン、きゅうり、マーマレード、しめじ、しいたけ、えのきたけ、みつば	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.5 g
16	月	七分付きごはん 豆腐ハンバーグ　ひじきの炒め物 大根となめこの味噌汁　牛乳	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、みそ、油揚げ、ミックスみそ	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なめこ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.9 g
17	火	七分付きごはん チキンのチーズ焼　ポークビーンズ コンソメスープ　牛乳	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、大豆、ベーコン、チーズ	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、エリンギ、トマトピューレ、セロリ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.4 g
18	水	七分付きごはん 白身魚のカレーマヨ　もやしのナムル 春雨スープ　牛乳	米、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、メルルーサ、ベーコン	もやし、にんじん、さやえんどう、えのきたけ、たまねぎ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.2 g
19	木	七分付きごはん 鶏の味噌漬け焼き　ちくわの磯辺揚げ いんげんの信田和え　牛乳	米、油、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、ちくわ、油揚げ、卵、ミックスみそ	キャベツ、いんげん、にんじん、あおのり	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.6 g
20	金	牛すきやき丼 牛乳	米、しらたき、砂糖	牛乳、牛肉、豆腐	たまねぎ、はくさい、にんじん、ごぼう	エネルギー 406 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.6 g
ここからは、延長保育くろーばー組♧　一日保育です！！						
23	月	七分付きごはん　えび入りグラタンフライ キャベツとりんごのサラダ はんぺんの味噌汁　牛乳	米、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、はんぺん、ミックスみそ	キャベツ、りんご、コーン、ねぎ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.6 g
24	火	七分付きごはん 松風焼き　炒り鶏 五目すまし汁　牛乳	米、さといも、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、なると、タケヤみそ、卵	たまねぎ、にんじん、れんこん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、いんげん	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.4 g
25	水	ミートスパゲティ チーズポテサラ 牛乳	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、レモン、パセリ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.3 g

○幼稚園の献立は、厚生労働省の食事摂取基準に基づいて作成しています。
○献立の内容は、都合により変更する場合があります。