



給食予定献立表



2024年12月

エンゼル幼稚園

日	曜日	献立名	ざ い り ょ う			
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
2	月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきサラダ みそ汁 マスカットゼリー	鶏肉 ひじき,かつおぶし 味噌,豆腐	人参,胡瓜,コーン 玉ねぎ,ほうれんそう,ねぎ	米 砂糖,ごま マヨドレ マスカットゼリー	醤油,みりん 醤油
3	火	年少A・年長☆もちつき☆ 三色もち 豚丼 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	きな粉 豚肉 ヨーグルト	ほうれんそう,白菜 玉ねぎ,えのき,人参,ねぎ ブロッコリー	もち,砂糖,黒ごま 米,油,砂糖 マカロニ,ごま,マヨドレ	醤油 酒,醤油 塩
4	水	年少B・年中☆もちつき☆ 三色もち ごはん ポトフ マカロニサラダ りんごゼリー	きな粉 鶏肉 ツナ	ほうれんそう,白菜 大根,キャベツ,人参,玉ねぎ,ブロッコリー 胡瓜,人参	もち,砂糖,黒ごま 米 じゃがいも マカロニ,マヨドレ りんごゼリー	醤油 コンソメ,塩 塩
5	木	ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ キラキラゼリー	鶏肉	ゆかり 生姜 枝豆,人参,コーン	米 片栗粉,油 じゃがいも,マヨドレ ゼリー	酒,醤油 塩
6	金	カレーライス 春雨サラダ 野菜ゼリー	豚肉	人参,玉ねぎ 胡瓜,人参,コーン	米,じゃがいも 春雨,マヨドレ 野菜ゼリー	カレールー 塩
9	月	ごはん 煮込みハンバーグ 南瓜サラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	合挽肉,豆腐 ツナ	玉ねぎ 南瓜,胡瓜,人参 白菜,玉ねぎ,人参	米 片栗粉,パン粉,砂糖 マヨドレ ぶどうゼリー	塩,ソース,ケチャップ,コンソメ 塩 コンソメ,塩
10	火	中華丼 花野菜サラダ ジョア	豚肉,ちくわ ツナ ジョア	玉ねぎ,白菜,人参,ピーマン,しいたけ ブロッコリー,カリフラワー	米,ゴマ油,片栗粉	ガラスープ,醤油,酒 ごまドレッシング,塩
11	水	ごはん チキンピーンズ スパゲティサラダ みかん	鶏肉,だいず ツナ	玉ねぎ,人参,しめじ,トマト 人参,胡瓜,コーン みかん	米 じゃがいも,油,砂糖 スパゲティ,マヨドレ	コンソメ,ケチャップ,醤油 塩
12	木	タコライス わかめスープ ココアブラウニー	合挽肉,チーズ わかめ,豆腐 豆腐	玉ねぎ,トマト,レタス,にんにく 玉ねぎ,えのき,ねぎ	米,砂糖 米粉,片栗粉,ベーキングパウダー,油	ケチャップ,ソース,醤油 ガラスープ,醤油,塩 ココア
13	金	もち麦ごはん 白身魚フライ ポテトサラダ みそ汁 いちごゼリー	ホキ 味噌,油揚げ,わかめ	胡瓜,人参 白菜,玉ねぎ	米,もち麦 小麦粉,パン粉,油 じゃがいも,マヨドレ いちごゼリー	塩,ケチャップ 塩
16	月	ピピンバ 中華スープ ココアワッフル	豚肉,卵,のり わかめ	生姜,にんにく,もやし,人参,ほうれんそう 玉ねぎ,白菜,ねぎ	米,砂糖,ゴマ油 ココアワッフル	醤油 ガラスープ,醤油,塩
17	火	ごはん マーボー豆腐 春雨中華サラダ ぶどうジュース	豆腐,豚肉,味噌	玉ねぎ,人参,生姜 人参,胡瓜	米 砂糖,片栗粉,ゴマ油 春雨,砂糖,ゴマ油 ぶどうジュース	ガラスープ,醤油,酒 酢,醤油
18	水	わかめごはん さばの塩焼き かぼちゃ煮 豚汁 プリン(卵なし)	サバ 豚肉,豆腐,味噌	わかめ 南瓜 玉ねぎ,大根,人参,ごぼう,ねぎ	米 砂糖 さといも プリン	塩 醤油
19	木	さつまいもカレー 春雨サラダ ソーダゼリー	豚肉	人参,玉ねぎ 胡瓜,人参,コーン	米,さつまいも,油 春雨,マヨドレ ソーダゼリー	カレールー 塩
20	金	ツナピラフ ローストチキン 星のハンバーグ コンソメスープ サンタの三色ゼリー	ツナ 鶏肉 星のハンバーグ	玉ねぎ,人参,コーン,ピーマン ブロッコリー 白菜,玉ねぎ,人参,パセリ	米,油,バター マヨドレ マカロニ サンタの三色ゼリー	塩,コンソメ 照り焼きのたれ コンソメ,塩
23	月	ごはん 冬野菜シチュー コールスローサラダ オレンジゼリー	鶏肉	白菜,玉ねぎ,しめじ,人参 キャベツ,胡瓜,人参	米 じゃがいも,さつまいも,油 砂糖,マヨドレ オレンジゼリー	シチュールー 酢
24	火	ツナコーントースト りんごジュース	ツナ	コーン,パセリ	食パン りんごジュース	

献立種類	園児		
	I組 -	蛋白質	脂質
平均栄養価	482 kcal	15.8 g	12.2 g
目標栄養価	390 kcal	13.0 g	9 g ~ 13 g