




2025年 12月の献立



臼井幼稚園

日付	主食	おかず	エネルギー kcal	脂質 食塩相当量	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (月)	ごはん	あかうおのちゃんちゃんやき、かぼちゃサラダ けんちんじる、バナナ	362kcal 15.2g	5.5g 1.4g	赤魚、みそ、豆腐、鶏肉、かつお節、いわし	米、砂糖、澱粉、油	キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、洋梨果汁 大根、ごぼう、昆布、バナナ
2 (火)	ごはん	ぶたにくのステーキソースいため、はるさめサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる、オレンジ	366 14.8	8.6 1.5	豚肉、ハム、みそ、かつお節	米、砂糖、油、春雨、ごま油 じゃがいも	玉ねぎ、人参、きゅうり、オレンジ
4 (木)	わかめごはん	さばのしおやき、きりぼしだいこんのもの とんじる、パイン	417 14	15.8 1.9	さば、油揚げ、かつお節、豚肉、豆腐、みそ	米、砂糖	わかめ、大根、人参、いんげん、玉ねぎ、キャベツ パイナップル
5 (金)	ごはん	レバーメンチ ケチャップソース、ブロッコリーとツナのごまドレサラダ ジュリアンヌスープ、おうとう	390 11.8	9.8 1.5	豚肉、とりレバー、鶏肉、ツナ	米、パン粉、砂糖、油、ごま	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、キャベツ、人参、しいたけ 黄桃
8 (月)	ごはん (ミネラルふりかけ)	ぶたにくのしぐれに、だいこんサラダ わかめとねぎのみそしる、カルてつヨーグルト	378 17.5	6.8 1.5	いりこ、豚肉、いわし、かつお節、いとより、かに 卵、たら、みそ、ヨーグルト	米、ごま、油、澱粉、マヨネーズ	昆布、青のり、玉ねぎ、ごぼう、しょうが、大根 きゅうり、わかめ、ねぎ
9 (火)	ながさきちゃんぼん	ぎょうざ、ほうれんそうとかくあげのごまあえ みかん	319 14.9	7.3 1.9	豚肉、たら、かき、豆乳、鶏肉、厚揚げ かつお節	中華麺、澱粉、米油、砂糖、ごま油 小麦粉、ごま	キャベツ、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、にら ほうれん草、みかん
11 (木)	チキンカレー	ほうれんそうオムレツ、カリフラワーとツナのサラダ パイン	473 14.2	15.6 1.9	鶏肉、卵、ツナ	米、じゃがいも、澱粉、砂糖、油 小麦粉、ごま	玉ねぎ、人参、ほうれん草、カリフラワー、いんげん、パイナップル
12 (金)	ごはん	とりのトマトクリームに、マカロニサラダ しめじとたまねぎのすましじる、りんご	386 16.2	11.7 1.1	鶏肉、豆乳、ハム、かつお節	米、砂糖、米油、マカロニ、澱粉 油	玉ねぎ、トマト、にんにく、ブロッコリー、人参、洋梨果汁 しめじ、りんご
15 (月)	ごはん	しろみざかなフライ、ジャーマンポテト こまつなとにんじんのみそしる、おうとう	407 12.5	10 0.9	たら、ベーコン、鶏肉、かつお節、みそ	米、パン粉、澱粉、油、じゃがいも	玉ねぎ、いんげん、小松菜、人参、黄桃
16 (火)	ナポリタン	もみのきハンバーグホワイトソース、カラフルポテト、ブロッコリーのコンソメに オニオンスープ、ももゼリー【クリスマスこんだて】 	377 12.8	9 2.3	ベーコン、豚肉、鶏肉	スパゲティ、油、砂糖、澱粉、じゃがいも	玉ねぎ、トマト、ピーマン、しょうが、にんにく、コーン 人参、青のり、ブロッコリー

*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

株式会社 幼稚園給食 佐倉工場 TEL : 043-498-8500