

# [ 1 2 月 献 立 表 ]

2025年12月

川村幼稚園

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	カレーピラフ	ミルージュ	ホワイトソースかけ フレンチサラダ(フレンチドレ) 果物(りんご)	乳酸菌飲料、鶏肉、豆乳、牛乳	精白米、油、ベシヤメルソース、 バター、フレンチドレッシング	玉葱、にんじん、とうもろこし、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、 りんご	443 kcal 14.6 g 13.7 g
2火	かてめし	○	豚肉のつけ焼き キャベツとえのきのごま和え じゃがいもとほうれん草の味噌汁	鶏肉、刻み昆布、豆腐、油揚げ、牛乳、 豚肉、味噌	精白米、砂糖、ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、干し椎茸、 しょうが、にんにく、キャベツ、 えのきたけ、ほうれんそう、玉葱	436 kcal 21.6 g 15.1 g
3水	パンズパン	○	フライドチキン ボイルキャベツ 野菜スープ アセロラゼリー	牛乳、鶏肉	パンズパン、片栗粉、薄力粉、油、 じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、 にんじん、ほうれんそう、 アセロラゼリー	409 kcal 16.8 g 18.8 g
4木	ごはん	○	銀ひらすの変わり西京焼き 切干大根の炒め煮 白玉汁	牛乳、シルバー、味噌、油揚げ、鶏肉	精白米、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、バター、油、白玉	切干しだいこん、にんじん、 さやいんげん、しょうが、だいこん、 干し椎茸、えのきたけ、こまつな	475 kcal 20.6 g 17.2 g
5金	みそラーメン	○	いかと野菜のチヂミ(しょうゆ) 大根サラダ(胡麻ドレ) はちみつレモンゼリー	豚肉、味噌、牛乳、チヂミ	中華めん、油、ごま油、 胡麻クリーミードレッシング、 はちみつレモンゼリー	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、だいこん、 きゅうり、キャベツ	421 kcal 17.4 g 7.9 g
9火	しっぽくうどん	○	かつおカツ 寒天入りサラダ (胡麻ドレ) ソフル元気ヨーグルト	鶏肉、油揚げ、牛乳、カツオカツ、 わかめ、寒天、ヨーグルト	うどん、油、 胡麻クリーミードレッシング	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	434 kcal 20.2 g 18.0 g
10水	ごはん	○	中華風ローストボーク パンサンヌー(塩中華ドレ) 中華たまごスープ	牛乳、豚肉、卵	精白米、ごま、ごま油、春雨、 塩中華ドレッシング、片栗粉	玉葱、しょうが、にんにく、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 ほうれんそう	410 kcal 19.0 g 13.3 g
11木	キャロットロール	○	鶏肉のディアブル マセドアンサラダ (イタリアンドレ) ミートボールスープ	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、チキンボール	キャロットロール、パン粉、 オリーブ油、じゃがいも、薄力粉、 イタリアンドレッシング、油、	にんじん、きゅうり、とうもろこし、 玉葱、ほうれんそう	419 kcal 23.0 g 19.1 g
12金	オムライス	○	コールスローサラダ (コールスロドレ) ABCスープ いちごスティックケーキ	鶏肉、卵、牛乳、ベーコン	精白米、油、 コールスロドレッシング、 マカロニ、じゃがいも、 いちごスティックケーキ	トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、玉葱、 こまつな	485 kcal 16.4 g 20.2 g
15月	ごはん	○	豆腐のチャンプル キャベツと枝豆のサラダ (和風ドレ) わかめスープ	牛乳、豚肉、豆腐、卵、かつお、わかめ	精白米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、 和風ドレッシング、ごま	にんじん、玉葱、もやし、キャベツ、 えだまめ、とうもろこし、 えのきたけ、ねぎ	485 kcal 14.8 g 20.5 g
16火	米粉入りパン	ジョア	ビーフシチュー ファルファッレのサラダ (ノンエッグマヨ) クリスマス三色ゼリー	乳酸菌飲料、牛肉	米粉入りパン、油、はちみつ、 ハッシュドビーフフレック、 じゃがいも、デミグラスソース、 バター、マカロニ、オリーブ油、 ノンエッグマヨネーズ、三色ゼリー	玉葱、にんじん、トマト、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 赤パプリカ、黄パプリカ	475 kcal 14.1 g 19.0 g
17水	ごはん 冬野菜のカレー	○	チーズ入りサラダ (コーンクリーミードレ) マカロン(バニラ)	牛乳、豚肉、チーズ	精白米、油、じゃがいも、 コーンクリーミードレッシング、 マカロン(バニラ)	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト、はくさい、ほうれんそう、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	440 kcal 14.1 g 16.1 g

## ふゆ やす 冬休みの食生活~ 10のポイント

<b>た</b> 食べすぎに気をつけよう 	<b>の</b> 飲み物は甘くないものを選ぼう 	<b>し</b> しっかり手を洗ってから食事をしよう 	<b>い</b> 1日3食、規則正しく食べよう 
<b>ふ</b> 冬が旬の食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> ゆっくりよくかんで食べよう 	<b>や</b> 野菜をたっぷり食べよう 	<b>す</b> すずんでお手伝いをしよう 
<b>み</b> みんなで食卓を囲む機会をつくろう 	<b>を</b> おやつは時間と量を決めておこう 		