

[12 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 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, ベシャメルソース, 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, グリンピース, キャベツ, きゅうり, りんご	443 kcal 14.6 g 13.7 g
2月 2月	かてめし	○	豚肉のつけ焼き キャベツとえのきのごまあえ 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, ジャガイモ	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月 3月	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, ジャガイモ	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月 4月	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	切干し大いこん, 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月 5月	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
6月 6月	しつぼくうどん	○	かつおカツ 寒天入りサラダ (胡麻ドレ) ソーフー元気ヨーグルト	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
7月 7月	ごはん	○	中華風ローストポーク パンサンスー(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
8月 8月	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, ジャガイモ, 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
9月 9月	オムライス	○	コールスローサラダ (コールスロードレ) 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, コールスロードレッシング, マカロニ, ジャガイモ, 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
10月 10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
11月 11月	米粉入りパン	ジヨア	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ーク, 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
12月 12月	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, ジャガイモ, 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

冬休みの食生活～10のポイント

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