



2025年 12月 こんだて



ゆたか幼稚園

日	曜	献立名	材料名	エネルギー/蛋白質 脂質/食塩
1	月	ふりかけごはん/すまし汁 サーモンフライ/里芋のそぼろ煮/みかん缶	米,たまごふりかけ/こまつな,はんぺん,塩,しょうゆ,だし/ サーモンフライ,油,ソース/ さといも,鶏ひき肉,にんじん,さやいんげん,しょうゆ,砂糖,みりん,だし/みかん	325/11.5 6.2/1.5
2	火	ごはん/みそ汁 焼き鶏煮/カニカマサラダ/バナナ	米/じゃがいも,チンゲンサイ,みそ,だし/ 鶏肉,丼たれ,水,砂糖,しょうゆ,グリーンピース,たまねぎ,丼たれ/ キャベツ,ブロッコリー,かにかまぼこ,こまドレッシング/バナナ	341/18.4 6.3/1.8
3	水	ごま塩ごはん/みそ汁 肉豆腐/かぼちゃサラダ/ゼリー	米,ごま,塩/だいこん,わかめ,みそ,だし/ 豚肉,豆腐,はくさい,にんじん,にら,砂糖,酒,しょうゆ,みりん,だし/ かぼちゃ,ハム,えだまめ,マヨネーズ/ーロゼリー	355/11.7 10.9/1.6
4	木	わかめごはん/豚汁 ハムカツ/バランスごま和え/オレンジ	米,炊き込みわかめ/豚肉,じゃがいも,にんじん,ごぼう,油揚げ,みそ,だし/ ハムカツ,油,ソース/ もやし,こまつな,コーン,にんじん,ぶなしめじ,ごま,しょうゆ,砂糖,みりん/オレンジ	383/11.1 11.4/1.9
5	金	ミートソーススパゲッティ/コンソメスープ えびカツ/ほうれん草サラダ/パン缶/牛乳	スパゲティ,ミートソース,ケチャップ/たまねぎ,ウインナー,コンソメ,塩/ エビカツ,油,ソース/ ほうれん草,れんこん,シーチキン,シーザードレッシング/パイナップル/牛乳	464/16.9 18.7/2.0
8	月	ごま塩ごはん/中華スープ 麻婆春雨 / 揚げ餃子 /パン缶	米,ごま,塩/はくさい,コーン,だし,ごま油,しょうゆ,塩/ 鶏ひき肉,はるさめ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,チンゲンサイ,片栗粉,ごま油,水,しょうゆ,砂糖, オイスターソース,だし/ぎょうざ,油/パイナップル	348/10.7 7.0/1.5
9	火	ごはん/野菜スープ チキンチャップ/シーザーサラダ/オレンジ	米/こまつな,もやし,コンソメ,塩/ 鶏肉,たまねぎ,エリンギ,ケチャップ,ソース,砂糖,塩/ キャベツ,カリフラワー,えだまめ,ハム,シーザードレッシング/オレンジ	352/14.3 8.2/1.6
10	水	わかめごはん/みそ汁 白身魚のパン粉焼き/マカロニサラダ/ゼリー	米,炊き込みわかめ/木綿豆腐,なめこ,みそ,だし/ たら,塩,酒,マヨネーズ,おろししょうが,パン粉/ マカロニ,コーン,にんじん,シーチキン,マヨネーズ/ーロゼリー	390/15.2 12.1/1.7
11	木	ごはん/むらも汁 肉コロッケ/れんこんサラダ/もも缶	米/たまねぎ,卵,こまつな,塩,しょうゆ,だし,片栗粉/ コロッケ,油,ソース/ れんこん,キャベツ,かにかまぼこ,こまドレッシング/もも	373/9.5 9.3/1.5
12	金	ごはん/みそ汁 メンチカツ/大豆のひじき煮/みかん缶	米/だいこん,ほうれん草,油揚げ,みそ,だし/ メンチカツ,油,ソース/ だいず,ひじき,にんじん,さつま揚げ,さやいんげん,しょうゆ,砂糖,だし/みかん	326/9.9 7.9/1.5
15	月	ふりかけごはん/みそ汁 白身魚フライ/五目金平/もも缶	米,たまごふりかけ/キャベツ,なめこ水煮,みそ,だし/ 白身魚フライ,油,ソース/ ごぼう,たけのこ,にんじん,れんこん,こんにゃく,しょうゆ,砂糖,みりん,油,ごま/もも	324/9.0 6.6/1.5
16	火	わかめうどん/牛乳 ちくわの磯辺揚げ/三色ナムル/みかん缶	うどん,わかめ,なると,揚げ玉,しょうゆ,みりん,だし/牛乳/ ちくわ,小麦粉,片栗粉,あおり,油,しょうゆ/ もやし,ほうれん草,かにかまぼこ,ごま,砂糖,塩,しょうゆ,酢,みりん/みかん	353/14.1 9.2/2.1
17	水	ごはん/中華スープ 厚揚げのそぼろみそ炒め/いんげんサラダ/グレープフルーツ	米/だいこん,チンゲンサイ,だし,ごま油,しょうゆ,塩/ 生揚げ,鶏ひき肉,たまねぎ,たけのこ,にんじん,みそ,しょうゆ,砂糖,だし,片栗粉,おろししょうが/ さやいんげん,コーン,にんじん,シーチキン,こまドレッシング/グレープフルーツ	333/11.9 10.5/1.5
18	木	バターロール/コンソメスープ 肉団子のハヤシ煮/キャベツのサラダ/バナナ/牛乳	バターロール/はくさい,卵,コンソメ,塩/ ミートボール,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,えだまめ,マーガリン,ハヤシルウ,ケチャップ,ソース/ キャベツ,ブロッコリー,鶏肉,コールスロードレッシング,マヨネーズ/バナナ/牛乳	455/18.6 19.3/1.8
19	金	カレーライス/マスカットジュース たこウインナー/春雨サラダ/ゼリー	米,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,鶏肉,グリーンピース,カレーフレーク,油,福神漬/ マスカットジュース/ウインナー,コンソメ/ はるさめ,にんじん,ハム,きゅうり,しょうゆ,砂糖,酢,ごま,ごま油/ーロゼリー	425/10.8 13.8/2.0
22	月	二色丼/みそ汁 シュウマイ/かぼちゃの甘煮/ゼリー	米,錦糸玉子,鶏ひき肉,砂糖,しょうゆ,だし,酒,/ほうれん草,なめこ水煮,油揚げ,みそ,だし/ しゅうまい/かぼちゃ,しょうゆ,酒,砂糖,みりん/ーロゼリー	354/13.2 7.8/1.6
23	火	ココア揚げパン/シチュー 照り焼きチキン/ポテトサラダ/オペラケーキ/牛乳	パン,ココア,砂糖,サラダ油/たまねぎ,コーン,ウインナー,シチューミックスクリーム/ 鶏肉,焼きとりのたれ/じゃがいも,えだまめ,にんじん,マヨネーズ/オペラケーキ/牛乳	614/19.7 30.4/2.0
24	水	コーンごはん/コンソメスープ 星コロッケ/ナポリタン/シュークリーム	米,コーン,塩/キャベツ,にんじん,コンソメ,塩/ コロッケ,油,ソース/ スパゲティ,たまねぎ,ウインナー,ピーマン,ケチャップ,砂糖,コンソメ,油/ミニシュークリーム	381/7.8 8.7/1.7