



## メニュー表



2025年12月

象山幼稚園

| 日付                   | 献立名  | 食材(材料)名  |                              |  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|----------------------|--|--|------------------------------|--|-----------------|--------------|-----------|--------------|
|                      |  | 熱と力になるもの   | 血や肉や骨になるもの                   | 体の調子を整えるもの                                     |                 |              |           |              |
| 1日<br>(月)            | ご飯<br>豆腐ハンバーグ(照焼きソース)<br>ポテトのオーロラソース和え<br>キャベツのサラダ   | 精白米<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>マヨネーズ<br>めんつゆ                   | 鶏肉<br>豆腐                     | たまねぎ<br>トマトケチャップ<br>キャベツ<br>にんじん               | 337             | 10.4         | 4.2       | 0.6          |
| 2日<br>(火)            | ご飯<br>鶏肉の白味噌焼き<br>金平にんじん<br>白菜の和え物                   | 精白米<br>三温糖<br>ごま<br>ごま油<br>めんつゆ                        | 鶏肉<br>味噌<br>油揚げ              | にんじん<br>だいこん<br>いんげん<br>はくさい<br>ホールコーン         | 390             | 15.9         | 10.3      | 0.7          |
| 5日<br>(金)            | 大豆ミートのスパゲティ<br>チーズ入りサラダ<br>マスカットゼリー                  | スパゲティ<br>油<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>マヨネーズ<br>アマニ油<br>マスカットゼリー | 大豆ミート<br>鶏肉<br>牛肉<br>チーズ     | たまねぎ<br>にんじん<br>トマト<br>トマトケチャップ<br>キャベツ        | 341             | 11.9         | 8.6       | 1.6          |
| 8日<br>(月)            | ひじきご飯<br>牛肉入りコロッケ<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(大根・人参)           | 精白米<br>三温糖<br>めんつゆ<br>じゃがいも<br>パン粉<br>マカロニ<br>マヨネーズ    | ひじき<br>鶏肉<br>油揚げ<br>牛肉<br>味噌 | にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん           | 466             | 11.6         | 13.4      | 1.5          |
| 9日<br>(火)            | ご飯<br>鶏(けい)ちゃん焼き<br>和風ポテトサラダ<br>ピーチゼリー               | 精白米<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>マヨネーズ<br>ピーチゼリー                 | 鶏肉<br>味噌<br>かつお節             | にんじん<br>キャベツ<br>しょうが<br>にんにく<br>ホールコーン<br>きゅうり | 424             | 14.1         | 9.8       | 0.6          |
| 岐阜県の郷土料理「鶏(けい)ちゃん焼き」 |  |  |                              |  |                 |              |           |              |
| 10日<br>(水)           | ご飯<br>赤魚の黄金焼き<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>もやしとほうれん草のサラダ         | 精白米<br>三温糖<br>マヨネーズ<br>きび砂糖<br>めんつゆ                    | 赤魚<br>高野豆腐                   | トマトケチャップ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>もやし<br>ほうれん草       | 318             | 14.3         | 4.7       | 0.6          |
| 11日<br>(木)           | ぞうやまカレー<br>彩りサラダ<br>季節の果物【みかん】                       | 精白米<br>じゃがいも<br>カレーウ<br>きび砂糖<br>油<br>酢                 | 豚肉                           | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>ホールコーン<br>みかん          | 460             | 10.7         | 12.6      | 1.4          |
| ぞうやまカレー♪             |  |  |                              |  |                 |              |           |              |
| 12日<br>(金)           | ご飯<br>メンチカツ<br>キャベツ添え<br>ナポリタン風スパ                    | 精白米<br>パン粉<br>めんつゆ<br>スパゲティ<br>きび砂糖                    | 鶏肉<br>豚肉                     | たまねぎ<br>キャベツ<br>トマトケチャップ                       | 437             | 11.7         | 11.3      | 1.0          |
| 15日<br>(月)           | ご飯<br>照り焼きチキン<br>ブロッコリー添え<br>人参しりしり                  | 精白米<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>めんつゆ<br>三温糖<br>ごま油               | 鶏肉<br>卵                      | ブロッコリー<br>にんじん                                 | 395             | 15.6         | 9.6       | 0.7          |
| 17日<br>(水)           | ご飯<br>豚肉の生姜炒め<br>焼きかぼちゃ<br>おかあさん先生の味噌汁<br>(玉ねぎ・キャベツ) | 精白米<br>三温糖<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>油                         | 豚肉<br>味噌                     | たまねぎ<br>にんじん<br>しょうが<br>かぼちゃ<br>キャベツ           | 461             | 14.9         | 13.4      | 1.1          |



## メニュー表



2025年12月

象山幼稚園

| 日付         | 献立名   | 食材(材料)名  |   |   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|------------|---|--|---|---|-----------------|--------------|-----------|--------------|
|            |   | 熱と力になるもの   | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの  |                 |              |           |              |
| 18日<br>(木) | けんちん風うどん<br>ささみフライ<br>キャベツ添え<br> | うどん<br>三温糖<br>めんつゆ<br>パン粉<br>油<br>ごまドレッシング<br>きび砂糖<br>アマニ油 | 豚肉<br>油揚げ<br>鶏肉<br>青のり  | だいこん<br>にんじん<br>ねぎ<br>キャベツ                            | 358             | 13.0         | 11.6      | 2.1          |
| 19日<br>(金) | ピラフ<br>肉団子(ケチャップ)<br>ブロッコリー添え<br>野菜スープ<br>焼きドーナツ(ホイップ添え)<br><br><div>お楽しみメニュー♪</div>                              | 精白米<br>カレーウ<br>めんつゆ<br>ドーナツ<br>ミックスチョコ                     | 鶏肉<br>鶏肉<br>豚肉<br>ホイップクリーム<br> | たまねぎ<br>にんじん<br>トマトケチャップ<br>グリーンピース<br>ブロッコリー<br>キャベツ | 409             | 13.1         | 10.2      | 1.2          |
| 平均         |   |  |   |   | 399             | 13.1         | 9.9       | 1.1          |

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

※ お弁当の日: 12月3日(水)・16日(火)は全員お弁当持参になります。お弁当の準備をお願いします。

22日(月)以降の給食はありませんので、ぞうさん教室を利用する方はお弁当の用意をお願いします。

※ ぞうやまカレー: 11日(木)はぞうやまカレー作りの日です。年中・年長児は野菜の皮むき等のお手伝いをしますので、エプロン・三角巾を持たせてください。

※持ち物 給食の日: 箸・スプーン・フォークなど、コップ、ナフキンを巾着袋に入れて下さい。

お弁当の日: お弁当、箸・スプーン・フォークなど、コップ、ナフキンを巾着袋に入れて下さい。

家で箸を使っていない場合、持たせないでください。