

令和4年度				12月分献立表				いわさき幼稚園	
目標				よくかんでたべましょう					
日時		はし	はし の う え	しゅしゅく・おかず・デザート	主な材料とその働き			I類 [※] -kcal	脂肪 g
日	曜				血や肉のもとになる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質 g	塩分 g
1	木	○	○	もりのさちのスパゲティー やさいとハムのゴマドレサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン ハム	しいたけ えのきだけ しめじ マッシュルーム にんにく たまねぎ コーン レタス きゅうり にんじん	スパゲティーのめん しろごま サラダあぶら	424	18.2
								15.7	1.4
5	月	○	○	ごはん とりのからあげ ほうれんそうのソテー わかめスープ	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン わかめ	ほうれんそう ホールコーン ねぎ	せいはいくまい しろごま バター サラダあぶら	500	22.3
								20.7	1.3
6	火		○	シュガーロール ワントンスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ ちんげんさい パナナ キウイ みかん パインかん チェリー おうとう ようなし ぶどう	ぱん わんたんのかわ ごまあぶら	400	16.3
								13.1	1.2
7	水	○	○	さつまいものカレーライス ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし きゅうり	せいはいくまい さつまいも サラダあぶら ごまあぶら	550	18.3
								16.8	2.8
8	木	○	○	ちゃんぽんふうしおあじうどん コーンサラダ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゃべつ にんじん もやし ホールコーン レタス きゅうり	うどんのめん サラダあぶら	480	14.2
								16.4	1.6
弁当の日				2日（金）					
誕生会				2日（金） てづくりチョコスコーン					



給食だよりの
お知らせ

- ★材料の都合により献立を一部変更することがあります。
- ★はし の日は忘れずにおはしをお持たせください。
- ★2日（金）誕生会のおやつは、チョコスコーンです。

