

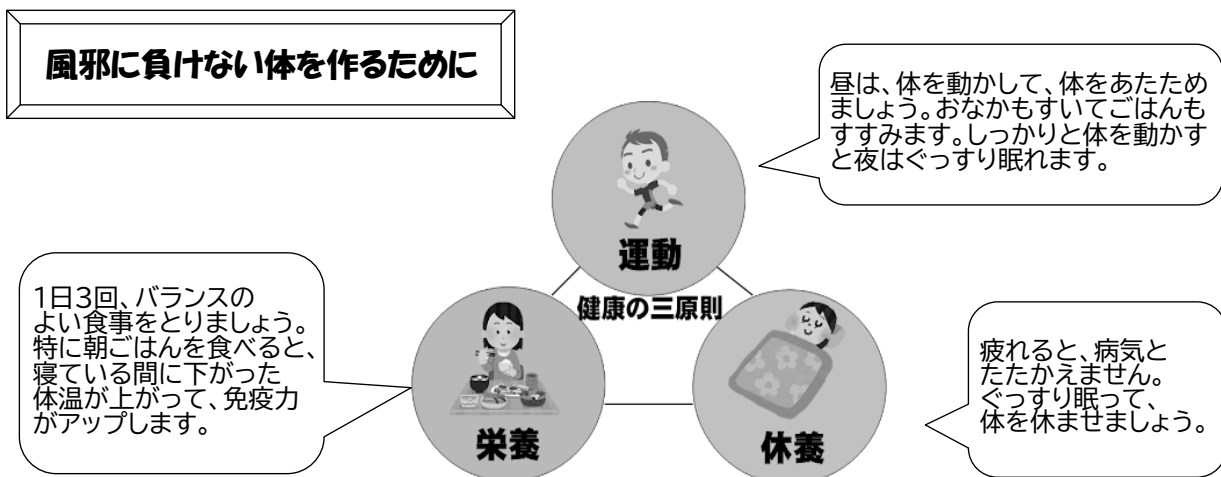
# [ 12 月 献 立 表 ]

2024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
2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, ベジヤメルソース, 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	421 kcal 12.8 g 12.3 g
3火	かてめし	○	豚肉のつけ焼き 大根サラダ(青じそドレ) 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, 油, 砂糖, 青じそドレッシング, じゃがいも	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, しょうが, にんにく, だいこん, きゅうり, キャベツ, ほうれん草, 玉葱	426 kcal 21.0 g 15.0 g
4水	<b>お弁当</b>						
5木	キャロットロール	○	鶏肉のソテープロヴァンス風ソース チーズ入りサラダ (コーンクリームドレ) ミートボールスープ	牛乳, 鶏肉, チーズ, チキンボール	キャロットロール, オリーブ油, コーンクリームドレッシング, 油, じゃがいも	にんにく, トマト, 玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん, ほうれん草	403 kcal 21.0 g 21.0 g
6金	トマトクリームスパゲッティ	○	カラフルサラダ (サウザンドレ) 白桃ゼリー	鶏肉, 生クリーム, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, サウザンアイランドドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, トマト, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, 白桃フレッシュゼリー	440 kcal 17.0 g 19.0 g
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 焼きドーナツ(プレーン)	鶏肉, 卵, 牛乳, ベーコン	精白米, コールスロードレッシング, 油, マカロニ, じゃがいも, 焼きドーナツ	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	486 kcal 17.0 g 21.0 g
10火	しっぽくうどん	○	チーズ入りポテトもち 寒天入りサラダ (胡麻クリームドレ) ヨーグルト	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, わかめ, 寒天, ヨーグルト	うどん, チーズ入りポテトもち, 油, 胡麻クリームドレッシング	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, ほうれん草, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	420 kcal 17.0 g 17.0 g
11水	<b>お弁当</b>						
12木	パンズパン	○	フライドチキン ポイルキャベツ 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, キャベツ, にんじん, 玉葱, ほうれん草, アセロラゼリー	412 kcal 17.0 g 19.0 g
13金	ごはん	○	野菜と豚肉のしょうが炒め ツナサラダ(香味玉葱ドレ) 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳, 豚肉, ツナ, 油揚げ, 豆腐, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 香味玉葱ドレッシング	しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, キャベツ, ねぎ, ほうれん草	459 kcal 19.0 g 18.0 g
16月	冬野菜のカレー	○	コーンサラダ(和風ドレ) 果物(オレンジ)	牛乳, 豚肉	精白米, 油, じゃがいも, 和風ドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, はくさい, ほうれん草, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, オレンジ	438 kcal 13.8 g 13.2 g
17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) マカロン(バニラ)	乳酸菌飲料, 牛肉, 豚肉	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, マカロン	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	464 kcal 13.0 g 20.0 g
18水	<b>お弁当</b>						

今年も残り1か月となりました。少しずつ気温が下がり、冬らしい季節になってきました。寒くなってくると、新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザ等も流行してきます。風邪を予防し、元気に過ごすためには栄養・運動・休養をとることが大切です。栄養バランスのよい食事を取り、適度に体を動かし、しっかり休養をとったりリラックスしたりすることが、健康づくりの基本です。



**3つのバランスを保つことが大切！！**