

2025年



## 双葉ヶ丘幼稚園（幼稚園部）



〈調理担当〉  
後藤 南  
山崎 吉田

〈献立担当〉 橋本



日付	行事	献立	エネルギー (kcal)	材料名		
				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
01月	★	かぼちゃのみそ汁、牛丼	151.8	しらたき、片栗粉、砂糖、油	牛肉、味噌	玉葱、かぼちゃ、人参、ねぎ
02火		豆腐とわかめのみそ汁、野菜コロッケ、ほうれん草の胡麻和え	155.7	野菜コロッケ、油、砂糖	木綿豆腐、味噌、ごま	ほうれん草、人参、玉葱、ねぎ、わかめ
03水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
04木		ポトフ、トマト煮込みボール、小松菜とベーコンのサラダ	174.9	じゃがいも、砂糖、片栗粉	チキンボール、レバーソーセージ、ベーコン	小松菜、玉葱、もやし、ホールトマト、コーン、人参、キャベツ
05金	午前保育日 (生活発表会準備のため)	【軽食】バーガー、ミニクリームパン、牛乳	275.9	パン、ミニクリームパン、油	ハンバーグ、牛乳	キャベツ
09火		卵豆腐のすまし汁、メンチカツ、かぼちゃのサラダ	212.3	マヨネーズ、油	メンチカツ、卵豆腐、ベーコン	かぼちゃ、胡瓜、コーン、貝割れ菜
10水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
11木		すき焼き風うどん、おかか塩こんぶ、バナナ	213.2	うどん、砂糖、油	牛肉、かまぼこ、かつお節、ごま	バナナ、白菜、玉葱、人参、塩こんぶ、ねぎ
12金	お誕生日会	★ 野菜スープ、チキンカツ、マカロニサラダ、苺ホイップゼリー	281.4	砂糖、マカロニ、マヨネーズ	チキンカツ、ホイップクリーム、ベーコン、ローズハム	りんご天然果汁、玉葱、胡瓜、みかん、キャベツ、いちご、人参、コーン、かんてんクック
15月		中華スープ、揚げ餃子、きゅうりともしのナムル	167.5	油、砂糖、ごま油	ぎょうざ、卵、ごま	胡瓜、もやし、玉葱、人参、コーン、ねぎ、わかめ
16火		団子汁、鮭の塩焼き、切干大根のやわらか煮	144.8	やせうま、砂糖	さけ、味噌、豚肉、油揚げ	人参、玉葱、かぼちゃ、しいたけ、いんげん、切り干しだいこん、ねぎ
17水	お弁当日 餅つき会	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
18木	★	チキンカレー、フルーツポンチ	200.5	じゃがいも、砂糖	鶏もも肉	玉葱、みかん、パイン、もも、人参、バナナ、青ピーマン
19金	クリスマス会	★ ミネストローネ、ナゲット、ブロッコリーとコーンのソテー、苺のケーキ	393.4	じゃがいも、油、マーガリン	チキンナゲット、ホイップクリーム、ベーコン	ブロッコリー、いちご、コーン、玉葱、キャベツ、人参、ホールトマト
22月		キャベツとベーコンのスープ、白身魚のフライ、ツナスバサラダ	205.8	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	白身魚フライ、卵、ベーコン、ツナ	玉葱、胡瓜、キャベツ、人参、コーン
23火	★	白菜シチュー、小魚の甘煮	133.2	じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、いわし、ごま、かつお節	白菜、玉葱、人参、ほうれん草
24水	2学期終業式	【軽食】チキンカツサンド、チョコパン、牛乳	280.1	パン、チョコパン、油	牛乳、チキンカツ	キャベツ
1/6火	3学期始業式	【軽食】ハムネーズパン、ミニクリームパン、牛乳	236.8	ハムネーズパン、ミニクリームパン	牛乳	

※★の日は『スプーンとお箸』を持たせて下さい。※仕入れの都合などによりメニューが変更になることがあります。ご了承ください。

## 冬野菜を食べましょう！

冬野菜には、体を暖めてくれる根菜類があります。根菜は「野菜の根を食べるもの」を言い、地面から多くの栄養を貯蓄して育つので、栄養がたくさんあります。根菜類には、ごぼうやかぶ、人参やれんこんといった野菜があります。寒さや風邪などにも効果的で病気に負けない体を作ってくれます。給食でも、様々な料理に冬野菜を取り入れていますので、ぜひお家でも煮込み料理やスープ、野菜たっぷりの鍋など、温かい料理にして食べてください。

