



12月 納食献立表(宇治幼稚園)



2025年

日	曜	献立	赤: 血や肉になる 黄: 熱や力となる 緑: 調子をととのえる	(他の食品)
1	月	サバの塩焼き ナポリタンマカロニ ごはん 大根と油揚げのみそ汁 りんご	サバ/豆プラス 油揚げ・みそ	油/マカロニ/米 発芽玄米 玉葱・人参・コーン ピーマン/大根/りんご 塩・こしょう ケチャップ・だし
2	火	大豆ミートとしめじのさつと煮 三色野菜のナムル ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 オレンジ	大豆ミート/油揚げ みそ	三温糖・ごま油/米 発芽玄米 しめじ・玉葱・しょうが 切干大根・ピーマン 人参・にんにく・キャベツ オレンジ 醤油・みりん・だし
3	水	おにぎり(塩昆布)	塩昆布・焼きのり	米・発芽玄米
4	木	高野豆腐のごママヨ焼き しらす入り白菜のお浸し ごはん 具沢山のスープ みかん	高野豆腐 しらす干し/わかめ 油揚げ	すりごま・片栗粉 油/米・発芽玄米 じゃが芋 白菜・しめじ・人参/玉葱 キャベツ・貝割れ みかん 塩・こしょう マヨドレ・だし
5	金	大豆ミートのハンバーグ おかかブロッコリー スマイルポテト ごはん 若布とコーンのスープ イチゴゼリー	大豆ミートのハンバーグ 花かつお/わかめ ゼリーの素	油/スマイルポテト 米・発芽玄米 ブロッコリー/コーン ケチャップ・醤油 塩・だし
8	月	赤魚の西京焼き 切干大根の炒め煮 ごはん 木の子汁 オレンジ	赤魚・みそ/ちくわ 油揚げ	三温糖・油/米 発芽玄米/ごま油 切干大根・人参 インゲン・えのき・しめじ 椎茸・ねぎ・オレンジ みりん・醤油・だし
9	火	厚揚げの中華炒め 春巻き ごはん 若布とキャベツのスープ りんご	厚揚げ/春巻き わかめ	油・ごま油・片栗粉 米・発芽玄米 もやし・玉葱・人参・椎茸 しょうが・にんにく キャベツ/りんご 醤油・だし
10	水	おにぎり(しらす)	しらす干し 焼きのり	米・発芽玄米
11	木	マスの鍋照り焼き 白菜としめじのごまよごし ごはん さつま芋と玉葱のみそ汁 みかん	マス/油揚げ・みそ	三温糖・片栗粉・油 すりごま/米 発芽玄米/さつま芋 白菜・人参/しめじ/玉葱 みかん 醤油・みりん・だし
12	金	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ 若布と豆苗のスープ バナナ	豆プラス わかめ	スパゲティ・油 三温糖・片栗粉 玉葱・人参・椎茸 にんにく・トマト水煮 キャベツ・胡瓜・コーン 豆苗/バナナ ケチャップ・ソース 塩・こしょう 手作りドレッシング だし
15	月	カレーライス 厚揚げの甘辛焼き コールスロー みかん	大豆・みそ/厚揚げ	米・発芽玄米・油 じゃが芋・片栗粉 三温糖 玉葱・人参/キャベツ 胡瓜・コーン/みかん 純カレー ケチャップ・ソース こしょう・塩・醤油 みりん
16	火	ローストチキン風 具沢山のマカロニサラダ ごはん 青菜と玉葱のスープ りんご	大豆ミート/ツナ缶	油・三温糖 マカロニ/米 発芽玄米 胡瓜・キャベツ・人参 コーン/青菜・玉葱 りんご みりん・塩・こしょう マヨドレ・醤油・だし
17	水	おにぎり(おかか)	花かつお・焼きのり	米・発芽玄米 醤油

材料等の都合により献立を変更することがございます。