

12月 給食献立表

| 令和7年 |   |                                                         |                 | 幼児                                     |                                                                     |                                                           |                                                             |  |  |  |
|------|---|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 日    | 曜 | 昼 食                                                     | 3時              | 赤:血や肉になる                               | 黄:熱や力となる                                                            | 緑:調子をととのえる                                                | (その他の食品)                                                    |  |  |  |
| 1    | 月 | ごはん<br>赤魚の照り焼き<br>ひじきサラダ<br>みそ汁                         | みかんゼリー<br>牛乳    | あかうお・淡色辛みそ<br>普通牛乳                     | 米・車糖・乾燥ひじき<br>冷凍コーン・ごま油<br>じゃがいも                                    | しょうが・きゅうり・キャベツ<br>にんじん・カットわかめ<br>寒天                       | こいくちしょうゆ・本みりん<br>清酒・穀物酢<br>みかん缶<br>煮干しだし                    |  |  |  |
| 2    | 火 | ごはん<br>回鍋肉<br>きゅうりの中華和え<br>中華スープ                        | ココアクッキー<br>牛乳   | 豚もも・絹揚げ・赤みそ<br>鶏卵・普通牛乳                 | 米・顆粒コンソメ・車糖<br>ごま油・顆粒鶏ガラ<br>薄力粉・上新粉<br>無塩バター                        | キャベツ・たまねぎ<br>にんじん<br>三色ピーマン・きゅうり<br>白菜・カットわかめ<br>えのきたけ    | 清酒・こいくちしょうゆ<br>本みりん・食塩<br>ベーキングパウダー<br>ビュアココア               |  |  |  |
| 3    | 水 | ごはん<br>豚大根の煮物<br>和え物<br>みそ汁                             | 小豆ケーキ<br>牛乳     | 豚もも・淡色辛みそ<br>普通牛乳                      | 米・板こんにゃく<br>冷凍いんげん・車糖<br>ホットケーキミックス<br>ゆで小豆パウチ                      | 大根・にんじん・キャベツ<br>きゅうり・西洋かぼちゃ<br>たまねぎ                       | 清酒・本みりん<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>かつお・昆布だし<br>煮干しだし        |  |  |  |
| 4    | 木 | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>ごま和え<br>みそ汁                             | のり塩ポテト<br>牛乳    | 鮭・ソフト豆腐・淡色辛みそ<br>普通牛乳                  | 米・いりごま<br>じゃがいも・調合油                                                 | はくさい・キャベツ<br>にんじん・たまねぎ<br>葉ねぎ・あおのり                        | 清酒・食塩・こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>煮干しだし                             |  |  |  |
| 5    | 金 | 丸パン<br>具だくさんスープ<br>さつまいもサラダ<br>牛乳                       | 菜めしおにぎり<br>お茶   | 鶏もも・普通牛乳                               | 丸パン・じゃがいも<br>顆粒コンソメ<br>さつまいも・マヨドレ<br>米・菜飯ふりかけ                       | にんじん・たまねぎ<br>大根・しめじ<br>ブロッコリー・きゅうり<br>ミックス"ジ"ダブル          | 食塩・穀物酢・番茶                                                   |  |  |  |
| 6    | 土 | ピラフ<br>スープ                                              | 自然素材のお菓子<br>麦茶  | 鶏もも                                    | 米・顆粒コンソメ<br>じゃがいも<br>自然素材のお菓子                                       | たまねぎ・にんじん・青ピーマン<br>エリンギ                                   | 食塩・麦茶                                                       |  |  |  |
| 8    | 月 | ごはん<br>煮魚<br>きざみのり和え<br>みそ汁                             | じゃがもちくん<br>牛乳   | あかうお・淡色辛みそ<br>普通牛乳                     | 米・車糖・さつまいも<br>じゃがいも<br>無塩バター・かたくり粉                                  | しょうが・キャベツ・りよくとうもやし<br>にんじん<br>キザミノリ・カットわかめ                | こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ・清酒<br>本みりん・食塩<br>煮干しだし                 |  |  |  |
| 9    | 火 | ごはん<br>牛肉の時雨煮<br>ゆかり和え<br>みそ汁                           | バナナケーキ<br>牛乳    | ソフト豆腐・淡色辛みそ<br>普通牛乳                    | 米・牛肉・しらたき<br>冷凍いんげん・車糖<br>ホットケーキミックス                                | たまねぎ・にんじん<br>しめじ・はくさい・きゅうり<br>ゆかりふりかけ・バナナ                 | 清酒・こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>かつお・昆布だし<br>煮干しだし                    |  |  |  |
| 10   | 水 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>おかか和え<br>みそ汁                          | きな粉クッキー<br>牛乳   | 豚もも・かつお節<br>ソフト豆腐・淡色辛みそ<br>鶏卵・きな粉・普通牛乳 | 米・冷凍いんげん・いりごま<br>薄力粉・上新粉・車糖<br>無塩バター                                | たまねぎ・にんじん<br>しめじ・りんご・しょうが<br>キャベツ・大根・きゅうり<br>なめこ・カットわかめ   | 本みりん・こいくちしょうゆ<br>ベーキングパウダー<br>煮干しだし                         |  |  |  |
| 11   | 木 | ごはん<br>さわらの西京焼き<br>ごま和え<br>すまし汁                         | コーン蒸しパン<br>牛乳   | さわら・普通牛乳                               | 米・白味噌・いりごま<br>薄力粉・車糖・調合油<br>冷凍コーン                                   | キャベツ・きゅうり・にんじん<br>カットわかめ・たまねぎ<br>えのきたけ                    | 清酒・本みりん<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ・食塩<br>ベーキングパウダー<br>かつお・昆布だし |  |  |  |
| 12   | 金 | ハニーロール<br>牛肉のトマト煮込み<br>ツナサラダ<br>牛乳                      | ゆかりおにぎり<br>麦茶   | ノンオイルツナ缶<br>普通牛乳                       | ハニーロール・牛肉<br>じゃがいも・ブイオン<br>マヨドレ・米                                   | たまねぎ・にんじん<br>じゃがいも・ブロッコリー<br>トマトホール缶・きゅうり<br>キャベツ・ゆかりふりかけ | 清酒・トマトピューレ<br>ケチャップ・食塩・穀物酢<br>麦茶                            |  |  |  |
| 13   | 土 | クリスマス祝会<br>(弁当日)                                        | 自然素材のお菓子<br>麦茶  |                                        | 自然素材のお菓子                                                            |                                                           | 麦茶                                                          |  |  |  |
| 15   | 月 | ごはん<br>たらのマヨドレ焼き<br>切干大根の煮物<br>みそ汁                      | キャロットケーキ<br>牛乳  | まだら・油揚げ<br>淡色辛みそ・普通牛乳                  | 米・マヨドレ<br>冷凍グリーンピース・車糖<br>ホットケーキミックス                                | 切干しだいこん<br>乾しいたけ・なす<br>りよくとうもやし・にんじん                      | 清酒・食塩・煮干しだし<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ・本みりん<br>かつお・昆布だし        |  |  |  |
| 16   | 火 | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>ナムル<br>スープ                             | コロコロさつまいも<br>牛乳 | 鶏もも・ソフト豆腐<br>普通牛乳                      | 米・車糖・いりごま・ごま油<br>冷凍コーン・顆粒コンソメ<br>さつまいも                              | しょうが・ほうれんそう<br>りよくとうもやし・にんじん<br>カットわかめ                    | こいくちしょうゆ・本みりん<br>清酒・食塩                                      |  |  |  |
| 17   | 水 | 牛丼<br>みそ汁                                               | レーズン蒸しパン<br>牛乳  | 淡色辛みそ・普通牛乳                             | 米・牛肉・しらたき・車糖<br>さつまいも・麩<br>薄力粉・調合油                                  | たまねぎ・にんじん<br>乾しいたけ・カットわかめ<br>干しぶどう                        | かつお・昆布だし・本みりん<br>こいくちしょうゆ・煮干しだし<br>うすくちしょうゆ・清酒<br>ベーキングパウダー |  |  |  |
| 18   | 木 | ごはん<br>さばの味噌煮<br>酢の物<br>すまし汁                            | フルーツ寒天<br>牛乳    | さば・ソフト豆腐・普通牛乳                          | 米・たけや味噌・こうじ味噌<br>車糖                                                 | しょうが・きゅうり・にんじん<br>カットわかめ・ほうれんそう<br>パイン缶・もも缶・みかん缶<br>寒天    | 清酒・本みりん・穀物酢<br>こいくちしょうゆ・食塩<br>うすくちしょうゆ<br>かつお・昆布だし          |  |  |  |
| 19   | 金 | イエローロール<br>ミートローフ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>スープ<br>牛乳<br>お誕生日会 | ぶどうゼリー<br>麦茶    | 鶏卵・かつお節・普通牛乳                           | イエローロール・合挽ミンチ<br>パン粉・乾燥ひじき<br>絞豆腐・顆粒コンソメ<br>車糖                      | たまねぎ<br>ミックスベジタブル<br>ブロッコリー・にんじん<br>カットわかめ・ぶどう飲料・寒天       | 食塩・ケチャップ<br>中濃ソース・本みりん<br>こいくちしょうゆ・麦茶                       |  |  |  |
| 20   | 土 | ケチャップライス<br>スープ                                         | 自然素材のお菓子<br>麦茶  | 鶏もも                                    | 米・顆粒コンソメ<br>じゃがいも<br>自然素材のお菓子                                       | たまねぎ・生しいたけ・にんじん<br>青ピーマン                                  | ケチャップ・食塩・麦茶                                                 |  |  |  |
| 22   | 月 | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>ひじき煮<br>みそ汁                             | 小豆寒天<br>牛乳      | 鮭・油揚げ・淡色辛みそ<br>こしあん・普通牛乳               | 米・乾燥ひじき・車糖                                                          | たまねぎ・にんじん<br>乾しいたけ・グリーンピース<br>西洋かぼちゃ<br>カットわかめ・葉ねぎ・寒天     | 清酒・食塩<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ・本みりん<br>煮干しだし<br>かつお・昆布だし     |  |  |  |
| 23   | 火 | ごはん<br>マーボー春雨<br>きゅうりの中華和え<br>中華スープ                     | クッキー<br>牛乳      | 赤みそ・鶏卵・普通牛乳                            | 米・普通はるさめ<br>合挽ミンチ・車糖<br>顆粒コンソメ・ごま油<br>顆粒鶏ガラ・薄力粉<br>上新粉・無塩バター        | にんじん・たまねぎ<br>青ピーマン・生しいたけ・きゅうり<br>白菜・えのきたけ                 | 本みりん・こいくちしょうゆ<br>食塩・ベーキングパウダー                               |  |  |  |
| 24   | 水 | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>大豆サラダ<br>スープ<br>クリスマスメニュー              | ココアケーキ<br>牛乳    | 鶏もも・鶏卵・普通牛乳                            | 米・かたくり粉・調合油<br>大豆水煮・マヨドレ<br>顆粒コンソメ<br>ホットケーキミックス・車糖<br>粉糖・チョコレートソース | しょうが・きゅうり<br>にんじん・キャベツ<br>たまねぎ                            | 清酒・こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ・食塩<br>穀物酢・ビュアココア                    |  |  |  |
| 25   | 木 | カレーライス<br>サラダ<br>果物                                     | フルーツミックス<br>牛乳  | 普通牛乳                                   | 米・牛肉・じゃがいも<br>薄力粉・ブイオン・調合油                                          | たまねぎ・にんじん<br>しめじ・キャベツ・きゅうり<br>バナナ・パイン缶・もも缶                | ケチャップ・カレー粉<br>中濃ソース・食塩<br>みかん缶・穀物酢                          |  |  |  |
| 26   | 金 | 食パン<br>豆乳シチュー<br>春雨サラダ<br>牛乳                            | わかめおにぎり<br>お茶   | 鶏もも・淡色辛みそ<br>普通牛乳                      | 食パン・無調整豆乳<br>薄力粉・顆粒コンソメ<br>普通はるさめ・マヨドレ・米<br>わかめふりかけ                 | 西洋かぼちゃ<br>にんじん・たまねぎ<br>しめじ・グリーンピース<br>スイートーン缶・きゅうり        | 清酒・食塩・穀物酢・番茶                                                |  |  |  |
| 27   | 土 | 中華丼<br>みそ汁                                              | 自然素材のお菓子<br>麦茶  | 豚もも・淡色辛みそ                              | 米・顆粒鶏ガラ・かたくり粉<br>じゃがいも<br>自然素材のお菓子                                  | はくさい・たまねぎ・にんじん<br>生しいたけ                                   | 清酒・こいくちしょうゆ・食塩<br>麦茶<br>煮干しだし                               |  |  |  |
| 29   | 月 | 休園日                                                     |                 |                                        |                                                                     |                                                           |                                                             |  |  |  |
| 30   | 火 | 休園日                                                     |                 |                                        |                                                                     |                                                           |                                                             |  |  |  |
| 31   | 水 | 休園日                                                     |                 |                                        |                                                                     |                                                           |                                                             |  |  |  |

| ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|
| エネルギー          | たんぱく質  | 脂 質    | 炭水化物   | カルシウム  | 鉄      | ビタミンA  | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC | 食塩相当量 |
| 527 kcal       | 22.3 g | 17.7 g | 74.2 g | 256 mg | 2.3 mg | 265 μg | 0.40 mg | 0.42 mg | 29 mg | 1.9 g |

・材料入荷の都合により変更する場合があります。  
・牛乳は100～150ccを飲んでいきます。  
・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。  
・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。