



2025 12月 献立表



日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	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	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/食塩
1 ・ 15	月	牛乳 せんべい	御飯 肉じゃが みそ汁(厚揚げ・えのき・ほうれん草) デザート	バナナきなこ 牛乳	じゃがいも、米、○砂糖、砂糖、 油	○牛乳、○牛乳、豚肉(も も)、生揚げ、○きな粉、 米みそ(淡色辛みそ)	○バナナ、みかん、たまね ぎ、にんじん、しらたき、 えのきたけ、いんげん、 カットわかめ、ほうれんそ う	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん	505 20.9 15.7 1.3
2 ・ 16	火	お茶 クラッカー	御飯 魚の味噌煮 白菜のおかか和え すまし汁(かぶ・わかめ) デザート	グリーンケーキ 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、○パ ター、砂糖	○牛乳、さば、○卵(白)、 ○ヨーグルト(無糖)、○ 卵(黄)、かつお節、○脱 脂粉乳、淡色みそ	りんご、ほうれんそう、は くさい、かぶ、○こまつ な、たまねぎ、にんじん、 しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩	500 24.1 19.1 0.5
3 ・ 18	水 ・ 木	お茶 せんべい 牛乳 クッキー	御飯 豚肉のカレー焼 ちくわとキャベツのごまヨサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ) デザート	ツナごはん 牛乳	○米、米、じゃがいも、砂糖、○ 砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○ ツナ油漬缶、ちくわ、米み そ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、すりごま、 カットわかめ、○あおの り、にんじく	かつおだし汁、マヨドレ、 しょうゆ、○しょうゆ、○ 酒、食塩、カレー粉	522 22.2 13.5 1.4
4	木	牛乳 クッキー	御飯 鶏つくねの照り焼き パイザ里芋 みそ汁(切干大根・豆腐) デザート	ナポリタンスパゲティ 牛乳	米、○マカロニ・スパゲティ、さ といも(冷凍)、砂糖、片栗粉、 油、○油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆 腐、鶏ひき肉、○魚肉 ソーセージ、米みそ(淡色 辛みそ)	○りんご、たまねぎ、○に んじん、○たまねぎ、万能 ねぎ、○ピーマン、切り干 しだいこん	かつおだし汁、○ケ チャップ、みりん、しょう ゆ、食塩、○しょうゆ	554 23.1 17 1.4
5 ・ 19	金	お茶 せんべい	御飯 豚の生姜焼き ポパイサラダ みそ汁(油揚げ・にんじん) デザート	5日さつまいも蒸しパン 19日ぶかし芋 牛乳	米、○さつまいも、○小麦粉、 油、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○ 豆腐、ツナ油漬缶、油揚 げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、コーン 缶、たまねぎ、しょうが、 カットわかめ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、みりん、酒、食塩、白 こしょう	489 22.3 16.8 1.4
6 ・ 20	土	お茶 せんべい	豚ひきと卵のあんかけ丼 みそ汁(麩・わかめ・じゃがいも) デザート	菓子 ヨーグルト お茶	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、 焼酎	○ヨーグルト(加糖)、卵、 豚ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)	バナナ、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、中華だしの素、食 塩、こしょう	476 18.4 14 1.9
8 ・ 22	月	牛乳 せんべい	焼き鳥丼 ゆで野菜(かぼちゃ・ブロッコリー) みそ汁(えのき・豆腐) デザート	肉味噌おにぎり お茶	米、○米、砂糖、○砂糖、片栗 粉、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、○豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、○米み そ(淡色辛みそ)	みかん、かぼちゃ、たまね ぎ、ブロッコリー、さやえ んどう、カットわかめ、○ ごま、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、中華だしの素、○ しょうゆ、食塩	517 21.6 11.2 1.5
9 ・ 23	火	お茶 クラッカー	ロールパン 鶏のマーメイド焼 小松菜とひじきのナムル コンソメスープ デザート	鮭おにぎり 牛乳	○米、ロールパン(卵不使用)、 片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○さ け、ツナ油漬缶、ベーコ ン	りんご、こまつな、かぶ、 にんじん、マーメイド、 ○ごま、ひじき、ごま	しょうゆ、酒、中華だしの 素、○食塩、食塩	460 22.7 15.5 1.7
10 ・ 26	水 ・ 木	お茶 せんべい 牛乳 クッキー	マーボー豆腐丼 五目野菜汁 デザート	ミニパンケーキ 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、○パ ター、片栗粉、ごま油、○油、砂 糖、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、○卵、鶏もも肉、油 揚げ、○脱脂粉乳、米み そ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、だいこ ん、ねぎ、○バナナ、いん げん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩	509 19.2 17.2 1.4
11	木	牛乳 クッキー	御飯 豚レバー入りミートボール しょうゆフレンチ 大根スープ デザート	キャラットゼリー おやつ小魚 牛乳	米、○砂糖、パン粉、油、砂糖、 片栗粉	○牛乳、○牛乳、豚ひき 肉(もも)、鶏レバー、ベー コン、脱脂粉乳、○いわし (田作り)	りんご、たまねぎ、○にん じん、キャベツ、○オレンジ 濃縮果汁、だいこん、 コーン缶、にんじん、○ご ま、○レモン果汁、○粉か んてん、カットわかめ、 きゅうり	ケチャップ、ウスターソー ス、中華だしの素、食塩、 酢、しょうゆ、こしょう	539 25.8 19.6 1.5
12 ・ 24	金 ・ 水	お茶 せんべい	御飯 魚のソテー 和風ポテトサラダ 豆乳スープ(かぶ・コーン) デザート	チキンライス 牛乳	米、○米、じゃがいも、小麦粉、 油、○油、砂糖	○牛乳、豆腐、かじき、○ 鶏もも肉、ウインナーソー セージ、ツナ油漬缶、かつ お節	バナナ、○たまねぎ、きゅ うり、キャベツ、かぶ、に んじん、○にんじん、○ コーン缶、コーン缶、○ ピーマン、すりごま	○ケチャップ、しょうゆ、 ○中華だしの素、食塩、こし ょう	567 23.9 15.3 1.5
13 ・ 27	土	お茶 せんべい	おかかおにぎり ツナ入り卵焼き・ウインナー すまし汁(麩・わかめ) デザート	菓子 ヨーグルト お茶	米、砂糖、焼酎、油	○ヨーグルト(加糖)、卵、 ウインナーソーセージ、ツ ナ油漬缶、かつお節、	にんじん、焼きのり、カッ トわかめ、バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩	417 15.7 15.1 1.3
17	水	お茶 せんべい	★クリスマスメニュー★ クリスマスカレー みかんサラダ デザート	スノーボールクッキー 牛乳	じゃがいも、○片栗粉、小麦 粉、○砂糖、○小麦粉、○パ ター、バター、油、砂糖	○牛乳、牛乳、豚肉(も も)、ハム、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、りん ご、キャベツ、にんじん、 きゅうり、コーン缶、ブ ロccoli、トマトピュー レ、しょうが、にんにく	ウスターソース、ケチャッ プ、酢、中華だしの素、 しょうゆ、カレー粉、食 塩、こしょう	490 14.9 21.9 1.5
25	木	牛乳 クッキー	御飯 鶏のから揚げ フライドポテト・ゆでブロッコリー コンソメスープ(キャベツ) デザート	★クリスマスメニュー★ トッピングケーキ (0.1歳)クリスマスゼリー 牛乳	じゃがいも、米、○小麦粉、○ 砂糖、油、片栗粉、○パター	○牛乳、鶏もも肉、○卵、 ○生クリーム、○牛乳	いちご、○りんご天然果 汁、ブロッコリー、キャバ ツ、たまねぎ、○いちご、 にんじん、○もも缶(白 糖)、○みかん缶、しよ うが、○粉かんてん	しょうゆ、酒、中華だしの 素、食塩、○食塩	620 24.6 22.9 1.6

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)