

12月 納食献立表

令和7年

日	曜	午前	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)	栄養量	未満児
1	月	麦茶 ミレービス ケット	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め はくさいサラダ すまし汁(豆腐・チンゲンサイ) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 豆乳きな粉クッキー	豚小間・木綿豆腐 プレーンヨーグルト・スキムミルク 牛乳・きな粉 調整豆乳	米・米油 砂糖・白ごま ブルーベリージャム 薄力粉	たまねぎ・はくさい・にんじん チンゲンサイ	おろしにんにく カレー粉・しょうゆ・料理酒 みりん・食塩・穀物酢 しょうが・かつお、昆布だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	479 19.1 17.3 250 1.8 0.9
2	火	麦茶 うさぎの しっぽ	中華丼(キャベツ) ひじきのナムル(大根) 春雨スープ(わかめ) パイナップル	牛乳 ミルク寒天(いちごソース)	豚小間 牛乳	米・砂糖・ごま油 かたくり粉・春雨 いちごミックスジャム	たまねぎ・キャベツ にんじん・コーン パイナップル缶詰・粉寒天 ひじき・大根・カットわかめ	水・食塩・しょうが 鶏がらスープ・しょうゆ 穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	369 12.6 9.4 206 1.5 0.8
3	水	麦茶 わいわい ステイック ゼリー	ごはん ひじきコロッケ 茹でブロッコリー みそ汁(キャベツ・にんじん) みかん	ジョア 胡麻スティック	鶏ひき肉・スキムミルク・みそ ジョアマスカット・調整豆乳	米・米油 乾燥マッシュポテト 薄力粉・パン粉・マヨドレ 黒ごま・砂糖	たまねぎ・ひじき・コーン プロッコリー・キャベツ・にんじん みかん	水・食塩 中濃ソース・かつお、昆布だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	456 11.8 12.7 248 5.9 0.9
4	木	麦茶 かいちや ボーロ	けんちんうどん ちくわの磯辺マヨ焼き りんご	牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎり	木綿豆腐・みそ・焼き竹輪 牛乳	干しうどん・米油 薄力粉・マヨドレ・米	大根・にんじん・ごぼう・ねぎ 青のり・りんご・塩昆布	かつお、昆布だし・しょうゆ 食塩・水・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	408 13.5 9 184 1.4 2
5	金	麦茶 星つこ	ごはん たらの野菜あんかけ かほちやの煮物 みそ汁(大根・にんじん) オレンジ	牛乳 じゃがいももち	たら・みそ・牛乳	米・砂糖 かたくり粉・じゃがいも 米油	たまねぎ・ピーマン・にんじん かほちや・グリンピース・大根 オレンジ	料理酒・しょうゆ みりん・かつお、昆布だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	400 16.5 6 186 1.3 1.2
6	土	麦茶 かいちや ボーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ カレー・ポテトサラダ コンソメスープ(食材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 米粉パンのジャムサンド	豚肉・牛乳 無調整豆乳	米・砂糖・馬鈴薯澱粉 植物油脂(大豆) 乾燥マッシュポテト なたね油 米粉パン・いちごジャム	たまねぎ・ぶなしめじ トマトピューレ とうもろこし・キャベツ にんじん	トマトケチャップ・コンソメ 食塩 醸造酢・カレー粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	520 18.4 14 228 2.2 1.4
8	月	麦茶 ミレービス ケット	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(はくさい・たまねぎ) ヨーグルト	牛乳 大学芋	鶏むね・油揚げ・みそ ヨーグルト・牛乳	米・薄力粉 米油・砂糖 さつまいも・黒ごま	ひじき・にんじん・グリンピース はくさい・たまねぎ	しょうゆ・料理酒 みりん・かつお、昆布だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	443 19.1 10.5 288 4.5 1.2
9	火	麦茶 うさぎの しっぽ	ごはん はくさいと豚肉のやわらか蒸し煮 かほちやのごま和え みそ汁(豆腐・麸) マスカットゼリー	牛乳 にんじんケーキ	豚小間・絹ごし豆腐・みそ 牛乳	米・かたくり粉 砂糖・すり白ごま 小町麩・マスカットゼリー 薄力粉・米油	はくさい・にんじん・かいちや さやいんげん	かつお、昆布だし・料理酒 しょうゆ・食塩・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	497 15.6 14.1 240 2.2 1.1
10	水	麦茶 わいわい ステイック ゼリー	食パン 鶏団子のクリームシチュー ごまつな和風サラダ パイナップル	牛乳 わかめおにぎり	鶏ひき肉・牛乳	食パン・かたくり粉 じゃがいも・米油 薄力粉・砂糖・米・白ごま	にんじん・たまねぎ・こまつな コーン パイナップル缶詰 カットわかめ	食塩・水・コンソメ 穀物酢・しょうゆ・料理酒 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	446 16.2 13.7 283 2.6 1.6
11	木	麦茶 かいちや ボーロ	ごはん チリコンカン にんじんとブロッコリーのマヨサラダ スープ(キャベツ・コーン) バナナ	牛乳 マーブル蒸しパン	豚ひき肉・大豆水煮 牛乳	米・米油 マヨドレ・薄力粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・コーン・バナナ	トマトケチャップ ウスターソース おろしにんにく・しょうゆ・水 コンソメ・食塩 ベーキングパウダー ピュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	488 16 16.7 218 1.7 1.1
12	金	麦茶 星つこ	ごはん めかじきのタルタル南蛮 高野豆腐の煮物 みそ汁(チンゲンサイ・にんじん) りんご	牛乳 メロンパンクッキー	めかじき・高野豆腐・みそ 牛乳	お米・かたくり粉 米油・砂糖・マヨドレ ホットケーキミックス(乳卵不使用) 無塩バター	たまねぎ・ピーマン・にんじん グリンピース・チンゲンサイ りんご	食塩・しょうゆ 穀物酢・かつお、昆布だし 料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	491 18.5 19.8 215 1.5 1.5
13	土	麦茶 かいちや ボーロ	ごはん サバの味噌煮 カレー・ポテトサラダ コンソメスープ(食材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	サバ・牛乳・みそ 無調整豆乳	米・砂糖 乾燥マッシュポテト なたね油 りんごゼリー・うさぎのしっぽ	とうもろこし・キャベツ にんじん	清酒・魚醤・コンソメ 醸造酢・カレー粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	433 15.5 19.2 237 2.2 1.3
15	月	麦茶 ミレービス ケット	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め はくさいサラダ すまし汁(豆腐・チンゲンサイ) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 豆乳きな粉クッキー	豚小間・木綿豆腐 プレーンヨーグルト・スキムミルク 牛乳・きな粉 調整豆乳	お米・米油 砂糖・白ごま ブルーベリージャム 薄力粉	たまねぎ・はくさい・にんじん チンゲンサイ	おろしにんにく カレー粉・しょうゆ・料理酒 みりん・食塩・穀物酢 しょうが・かつお、昆布だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	479 19.1 17.3 250 1.8 0.9
16	火	麦茶 うさぎの しっぽ	中華丼(キャベツ) ひじきのナムル(大根) 春雨スープ(わかめ) パイナップル	牛乳 ミルク寒天(いちごソース)	豚小間 牛乳	米・砂糖・ごま油 かたくり粉・春雨 いちごミックスジャム	たまねぎ・キャベツ にんじん・コーン パイナップル缶詰・粉寒天 ひじき・大根・カットわかめ	水・食塩・しょうが 鶏がらスープ・しょうゆ 穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	369 12.6 9.4 206 1.5 0.8
17	水	麦茶 わいわい ステイック ゼリー	ごはん ひじきコロッケ 茹でブロッコリー みそ汁(キャベツ・にんじん) みかん	牛乳 胡麻スティック	鶏ひき肉・スキムミルク・みそ 牛乳・調整豆乳	米・米油 乾燥マッシュポテト 薄力粉・パン粉・マヨドレ 黒ごま・砂糖	たまねぎ・ひじき・コーン プロッコリー・キャベツ・にんじん みかん	水・食塩 中濃ソース・かつお、昆布 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	480 12.4 16.2 213 1.5 0.9

12月 納食献立表

令和7年

日	曜	午前	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)	栄養量	未満児
18	木	麦茶 かいぼちや ボーロ	けんちんうどん ちくわの磯辺マヨ焼き りんご 	牛乳 にんじんと昆布のおにぎり	木綿豆腐・みそ・焼き竹輪 牛乳	干しうどん・米油 薄力粉・マヨドレ・米	大根・にんじん・ごぼう・ねぎ 青のり・りんご・塩昆布	かつお、昆布だし・しょうゆ 食塩・水・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	408 13.5 9 184 1.4 2
19	金	麦茶 星つこ	ごはん たらの野菜あんかけ かいぼちやの煮物 みそ汁(大根・にんじん) オレンジ	牛乳 じゃがいももち	たら・みそ・牛乳	米・砂糖 かたくり粉・じゃがいも 米油	たまねぎ・ピーマン・にんじん かいぼちや・グリンピース・大根 オレンジ	料理酒・しょうゆ みりん・かつお、昆布だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	400 16.5 6 186 1.3 1.2
20	土	麦茶 かいぼちや ボーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ かいぼちやサラダ コンソメスープ(食材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 米粉パンのジャムサンド	豚肉・牛乳	米・砂糖・馬鈴薯澱粉 植物油脂(大豆) オリーブ油 米粉パン・いちごジャム	たまねぎ・ぶなしめじ トマトピューレ	トマトケチャップ・コンソメ 食塩 醸造酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	520 18.4 14 228 2.2 1.4
22	お誕生日	麦茶 ミレービス ケット	キラキラバターピラフ ささ身フライ スピナチサラダ トマト風味スープ ピーチゼリー 	牛乳 ブルーベリーマーブルケーキ	ささ身・ツナ 牛乳 ホイップクリーム	米 無塩バター 薄力粉・パン粉 米油・白ごま・じゃがいも 砂糖・ピーチゼリー ブルーベリージャム	にんじん・たまねぎ ほうれんそう コーン	コンソメ 食塩・水・パセリ 穀物酢・しょうゆ トマトケチャップ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	553 20.1 18.4 243 1.8 1.5
23	火	麦茶 うさぎの しっぽ	ごはん はくさいと豚肉のやわらか蒸し煮 かいぼちやのごま和え みそ汁(豆腐・麩) マスカットゼリー	牛乳 にんじんケーキ	豚小間・絹ごし豆腐・みそ 牛乳	米・かたくり粉 砂糖・すり白ごま 小町麩・マスカットゼリー 薄力粉・米油	はくさい・にんじん・かいぼちや さやいんげん	かつお、昆布だし・料理酒 しょうゆ・食塩・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	497 15.6 14.1 240 2.2 1.1
24	水	麦茶 わいわい ステイック ゼリー	食パン 鶏団子のクリームシチュー こまつな和風サラダ パイナップル	牛乳 わかめおにぎり	鶏ひき肉・牛乳	食パン・かたくり粉 じゃがいも・米油 薄力粉・砂糖・米・白ごま	にんじん・たまねぎ・こまつな コーン パイナップル缶詰 カットわかめ	食塩・水・コンソメ 穀物酢・しょうゆ・料理酒 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	446 16.2 13.7 283 2.6 1.6
25	木	麦茶 かいぼちや ボーロ	ごはん トナカイバーグ もみの木ボテトサラダ バタースープ バナナ 	牛乳 クリスマスツリーケーキ	豚ひき肉・木綿豆腐 スキムミルク・牛乳 プレーンヨーグルト	米・米油 パン粉・じゃがいも マヨドレ・無塩バター 薄力粉・砂糖 いちごミックスジャム	たまねぎ・れんこん グリンピース・にんじん プロッコリー・コーン バナナ・ほうれんそう	水・食塩 トマトケチャップ・穀物酢・コンソメ パセリ・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	555 17.7 20.8 232 1.8 0.9
26	金	麦茶 星つこ	ごはん めかじきのタルタル南蛮 高野豆腐の煮物 みそ汁(チンゲンサイ・にんじん) りんご	牛乳 メロンパンクッキー	めかじき・高野豆腐・みそ 牛乳	米・かたくり粉 米油・砂糖・マヨドレ ホットケーキミックス(乳卵不使用) 無塩バター	たまねぎ・ピーマン・にんじん グリンピース・チングンサイ りんご	食塩・しょうゆ・料理酒 穀物酢・かつお、昆布だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	491 18.5 19.8 215 1.5 1.5
27	土	麦茶 かいぼちや ボーロ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ(食材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	サバ・牛乳・みそ	米・砂糖・オリーブ油 りんごゼリー・うさぎのしっぽ	ほうれん草・とうもろこし にんじん	清酒・魚醤・コンソメ 食塩・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	433 15.5 19.2 237 2.2 1.3
29	月	麦茶 ミレービス ケット	ごはん 鶏と高野豆腐の炒め煮 キャベツのおひたし みそ汁(さつまいも・麩) オレンジ	牛乳 グリンピースおにぎり	高野豆腐・鶏むね かつお削り節・みそ 牛乳	米・米油 砂糖・かたくり粉 さつまいも・小町麩	たまねぎ・さやいんげん キャベツ・にんじん・オレンジ グリンピース	かつお、昆布だし・しょうゆ・水 コンソメ・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	455 17.7 9.2 217 1.9 1.1
30	火	麦茶 うさぎの しっぽ	ごはん チリコンカン にんじんとプロッコリーのマヨサラダ スープ(キャベツ・コーン) ピーチゼリー	牛乳 マーブル蒸しパン	豚ひき肉・大豆水煮 牛乳	米・米油 マヨドレ・ピーチゼリー 薄力粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・プロッコリー キャベツ・コーン	トマトケチャップ ウスターソース おろしにんにく・しょうゆ・水 コンソメ・食塩 ベーキングパウダー ピュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	476 15.6 16.6 217 2 1.1
31	水	麦茶 わいわい ステイック ゼリー	豚丼 ほうれんそうのごま和え みそ汁(じゃがいも・にんじん) パイナップル	牛乳 黒糖ちんすこう	豚小間・みそ・牛乳	米・米油 砂糖・すり白ごま じゃがいも・薄力粉 黒砂糖	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・パイナップル缶詰	かつお、昆布だし・みりん 料理酒・しょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 17.4 16.7 215 1.9 0.9

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。

※全日卵を使用した献立はありません。