

2025年12月



献立予定表(ふじ・きく・もも)



栄こども園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	9時30分おやつ
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					
1	月	ご飯 バナナ カレー肉じゃが いりこ 小松菜の磯和え 春雨スープ	牛乳 お好みトースト	じゃがいも、食パン、はるさめ、砂糖、油、三温糖、米 牛乳、牛肉(肩ロース)、とろけるチーズ、ちくわ、いりこ、かつお節 牛乳、たまねぎ、こまつな、にんじん、もしやし、キャベツ、いんげん(ゆで)、万能ねぎ、のり佃煮、干し椎	麦茶 軽いお菓子 牛乳 軽いお菓子
2	火	ご飯 みかん 鯵のコンクリームかけ いりこ ひじきと大豆のゆり煮 かぶの味噌汁	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、油、砂糖、米 牛乳、さけ、木綿豆腐、だいすき みかん、かぶ、クリーミー三温糖缶、にんじん、えのきだけ、かぶ・葉、いんげん、ひじき	牛乳 軽いお菓子
3	水	ご飯 バナナ 大根と豚肉の煮物 いりこ ほうれん草のなめたけ和え なめこのみそ汁	牛乳 さつまいもご飯	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、合わせ味噌、ちくわ、いりこ ハバナ、だいこん、にんじん、ほうれん草、にんじん、もしやし、なめこ、こぼう、なめだけ、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
4	木	ご飯 オレンジ たらのバターしょうゆ焼き いりこ れんこんサラダ ★さつま汁	アップルパンチ	りんご濃縮果汁、さつまいも、マヨネーズ、三温糖 たら、米みそ(淡色辛みそ)、バター、いりこ オレンジ、ハナナ、れんこん、だいこん、バイン缶、みかん缶、ぎゅうり、もも缶(黄桃)、にんじん、こぼう	牛乳 軽いお菓子
5	金	ご飯 いりこ 白菜スープ はるさめサラダ みかん	★ふかし芋 牛乳	じゃがいも、はるさめ、油、砂糖、こま油 牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳、いりこ みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきだけ、グリーンピース(冷凍)、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子
6	土	ミートスパゲティー 野菜スープ パンイ缶 いりこ	牛乳 ピスケット	マカロニ・スパゲティー、油 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、いりこ たまねぎ、にんじん、パンイ缶、キャベツ、えのきだけ、マッシュルーム缶、グリンピース(冷凍)	牛乳 軽いお菓子
7	日	休日			
8	月	ご飯 バナナ 里芋と厚揚げの煮物 いりこ 小松菜の甘酢和え なめこのみそ汁	牛乳 フライドボテト	フライドボテト、さといも、油、砂糖、三温糖、すりごぼ 牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、木綿豆腐、合わせ味噌、いりこ 牛乳、たまねぎ、こまつな、にんじん、もしやし、なめこ、だいこん、ねぎ	麦茶 軽いお菓子
9	火	ご飯 みかん さばのみそ煮 いりこ さつまいの和風サラダ けんちん汁	牛乳 シュガートースト	さつまいも、食パン、マヨネーズ、グラニュー糖、マーガリン、砂糖、三温糖 牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、ツバメ煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いりこ みかん、きゅうり、だいこん、こぼう、ねぎ、ひじき、しょうが	牛乳 軽いお菓子
10	水	ご飯 ぶりかけ ★さつまいもシチュー いりこ スクランブルエッグ かののコンソメソース	牛乳 わかめおにぎり	米、さつまいも、油、三温糖 牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、バター、いりこ かぶ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、ビーマン	牛乳 軽いお菓子
11	木	ご飯 バナナ 白身魚のカレーふら いりこ 炒り豆腐 里芋のみそ汁	牛乳 ★さつま芋蒸しパン	ホットケーキ粉、さといも、さつまいも、小麦粉、油、三温糖、砂糖、片栗粉 牛乳、木綿豆腐、さといも、合せ味噌、卵、生わかめ、いりこ 牛乳、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、いんげん(ゆで)、ひじき、干し椎茸、バッセ	牛乳 軽いお菓子
12	金	ご飯 みかん 鶏肉の照り焼き 汁 ぶりかけ	牛乳 くろがねもち	さつまいも、片栗粉、黒砂糖、三温糖、油、砂糖 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな	牛乳 軽いお菓子
13	土	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 せんべい	ゆでうどん、片栗粉、砂糖 牛乳、鶏むね肉、いりこ かぼちゃ、はくさい、みかん缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
14	日	休日			
15	月	ご飯 バナナ 春雨の五目炒め いりこ 切干大根のナムル 押麦のスープ	牛乳 手づくりりかげおにぎり	米、はるさめ、押麦、三温糖、すりごぼ、こま油、油 牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、いりこ 牛乳、たまねぎ、にんじん、吉ゅうり、切り干しだいこん、ビーマン、ねぎ、干し椎茸、こまつな	麦茶 軽いお菓子
16	火	ご飯 オレンジ 鮭のカレーマヨ焼き いりこ ひじきの五目煮 かき玉汁	牛乳 玉子サンド	ロールパン、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、三温糖 牛乳、さけ、卵、ちくわ、油揚げ、いりこ オレンジ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、いんげん(ゆで)、ひじき	牛乳 軽いお菓子

★都合により献立を変更する場合があります。

★10月にすみれぐみさん・ゆりぐみさん・ばらくみさんが立派なさつまいもをたくさん掘ってしてくれたので、ばらくみさん一人一人にさつまいもメニューのリクエストを、12月の献立にとりいれています。
★印がそのメニューになっています。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	9時30分おやつ
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					
17	水	ケチャップライス 野菜スープ 鶏肉のコンフレーク焼き りんごジュース フライドポテト いりこ ブロッコリーのサラダ	ツリーパフェ	りんご濃縮果汁、野菜スープ 鶏肉のコンフレーク焼き りんごジュース フライドポテト、米、コンフレーク、マヨネーズ、三温糖、油 ツリーパフェ	牛乳 軽いお菓子
18	木	ご飯 バナナ ぶりの梅照り焼き いりこ 小松菜の納豆あえ 五目みそ汁	牛乳 さつまいももち	牛乳、さといも、さといも、三温糖、油、砂糖、すりごぼ 牛乳、さといも、さといも、にんじん、こぼう、ねぎ、うめ干し	牛乳 軽いお菓子
19	金	ご飯 オレンジ マーポー白菜 いりこ チングル菜の中華和え わかめと玉ねぎのスープ	牛乳 コーンフレーク	牛乳、豚ひき肉、砂糖、片栗粉、ごま油 牛乳、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いりこ、生わかめ	牛乳 軽いお菓子
20	土	和風スパゲティー 豆腐スープ パンイ缶 いりこ	牛乳 クラッカー	牛乳、木綿豆腐、ツバメ油、生わかめ、いりこ 牛乳、パンイ缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、ねぎ、干し椎茸、干し椎茸、にんにく	牛乳 軽いお菓子
21	日	休日			
22	月	ご飯 オレンジ 牛肉と納豆の旨煮 いりこ 白菜の昆布和え じゃがいものみそ汁	牛乳 かばやのホットケーキ	牛乳、納豆、牛肉(もも)、卵、卵、合せ味噌、三温糖、メープルシロップ、油 牛乳、納豆、牛肉(もも)、卵、卵、合せ味噌、三温糖、油、ゆりこ	麦茶 軽いお菓子
23	火	ご飯 パンイ缶 白身魚のおろし煮 じゃが芋の切り炒め かぶのみそ汁	牛乳 麩のラスク	牛乳、あうか、グラニースイートポテト、焼心、油、砂糖、三温糖 牛乳、あうか、グラニースイートポテト、焼心、油、砂糖、三温糖	牛乳 軽いお菓子
24	水	ご飯 チーズ 好み焼き風玉子焼き 鶏レバーの甘辛煮 大根のすりおろし	フルーツヨーグルト	卵、鶏レバー、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、チーズ、生わかめ、いりこ、かつお節 牛乳、フルーツヨーグルト	牛乳 軽いお菓子
25	木	ご飯 みかん さばのゆず味噌焼き いりこ 五目大豆 もずく汁	牛乳 ★さつまいもスティック	牛乳、さば、木綿豆腐、さばのゆず味噌、米みそ(甘みそ)、いりこ 牛乳、さば、木綿豆腐、さばのゆず味噌、米みそ(甘みそ)、いりこ	牛乳 軽いお菓子
26	金	ご飯 バナナ ★さつまいもカレー いりこ ほうれん草とナツメの酢味噌 白菜スープ	牛乳 年越しうどん	牛乳、さば、木綿豆腐、さばのゆず味噌、米みそ(甘みそ)、いりこ 牛乳、さば、木綿豆腐、さばのゆず味噌、米みそ(甘みそ)、いりこ	牛乳 軽いお菓子
27	土	焼きそば わかめスープ みかん缶 いりこ	牛乳 せんべい	牛乳、豚肉(ばら)、かつお節、油、砂糖、ごま油 牛乳、せんべい	牛乳 軽いお菓子
28	日	休日			
29	月	休日			
30	火	休日			
31	水	大晦日			
1か月の平均栄養量 (幼兒・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂 質 糖 分	449 kcal 23.1 g 18.0 g 2.6 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	3 mg 390 mg 31 mg 4.9 g