

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 カレー肉じゃが 小松菜の磯和え 春雨スープ	バナナ いりこ 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	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、いんげん(ゆで)、万能ねぎ、のり佃煮、干し椎茸	麦茶 軽いお菓子
2	火	ご飯 鮭のコンクリンかけ ひじきと大豆の炒り煮 かぶの味噌汁	みかん いりこ 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、だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ、ひじき	みかん、かぶ、クリームコーン缶、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 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のなめだけ和え なめこのみそ汁	バナナ いりこ 牛乳 さつまいもご飯	米、糸こんにゃく、三温糖、黒ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、合わせ味噌、ちくわ、いりこ	バナナ、だいこん、にんじん、ほうれん草、もやし、なめこ、ごぼう、なめだけ、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
4	木	ご飯 たらこのバターしょうゆ焼き れんこんサラダ ★さつま汁	オレンジ いりこ 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、バナナ、れんこん、だいこん、パイン缶、みかん缶、きゅうり、もも缶(黄桃)、にんじん、ごぼう	牛乳 軽いお菓子
5	金	ご飯 ハヤシライス はるさめサラダ みかん	いりこ 白菜スープ 牛乳	★ふかし芋 牛乳	じゃがいも、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳、いりこ	牛乳 軽いお菓子
6	土	ミートソースパグティ 野菜スープ パイン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	マカロニ・スパグティ、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、いりこ	バナナ、だいこん、にんじん、パイン缶、キャベツ、えのきだけ、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	牛乳 軽いお菓子
7	日	休 日					
8	月	ご飯 里芋と厚揚げの煮物 小松菜の甘酢和え なめこのみそ汁	バナナ いりこ 牛乳 フライドポテト	フライドポテト、さといも、油、砂糖、三温糖、すりごま	牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、木綿豆腐、合わせ味噌、いりこ	バナナ、こまつな、にんじん、もやし、なめこ、だいこん、しめじ、いんげん、ねぎ	麦茶 軽いお菓子
9	火	ご飯 さばのみそ煮 さつまいもの和風サラダ けんちん汁	みかん いりこ 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、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いりこ	みかん、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ、ひじき、しょうが	牛乳 軽いお菓子
10	水	ご飯 ★さつまいもシチュー スクランブルエッグ かぶのコンソメスープ	ふりかけ いりこ 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)、ペーコン、バター、いりこ	かぶ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン	牛乳 軽いお菓子
11	木	ご飯 白身魚のカレー天ぷら 炒り豆腐 里芋のみそ汁	バナナ いりこ 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、あかうお、合わせ味噌、卵、生わかめ、いりこ	バナナ、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、パセリ	牛乳 軽いお菓子
12	金	ご飯 鶏肉の照り焼き 豚汁 ふりかけ	みかん いりこ 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	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	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 春雨の五目炒め 切干大根のナムル 押麦のスープ	バナナ いりこ 牛乳 手づくりふりかけおにぎり	米、はるさめ、押麦、三温糖、すりごま、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、ねぎ、干し椎茸、こまつな	麦茶 軽いお菓子
16	火	ご飯 鮭のカレーマヨ焼き ひじきの五目煮 かき玉汁	オレンジ いりこ 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

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	クチャップライス 鶏肉のコンフレック焼き フライドポテト ブロッコリーのサラダ	ツリーパフェ 	りんご濃縮果汁、りんごジュース 米、コーンフレーク、マヨネーズ、三温糖、油	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、鶏ひき肉、ハム、いりこ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、えのきだけ、コーン缶、ピーマン	牛乳 軽いお菓子
18	木	ご飯 ぶりの梅照り焼き 小松菜の納豆あえ 五目みそ汁	バナナ いりこ 牛乳 さつまいももち	さつまいも、さといも、三温糖、片栗粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、いりこ、ぶり、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、うめしん	牛乳 軽いお菓子
19	金	ご飯 マーボー白菜 チンゲン菜の中華和え わかめと玉子のスープ	オレンジ いりこ 牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いりこ、生わかめ	はくさい、オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、たまねぎ、えのきだけ、もやし、干し椎茸、しょうが	牛乳 軽いお菓子
20	土	和風スパグティ 豆腐スープ パイン缶 いりこ	牛乳 クラッカー	スパゲティ、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、生わかめ、いりこ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、ねぎ、干し椎茸、にんにく	牛乳 軽いお菓子
21	日	休 日					
22	月	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 白菜の昆布和え じゃがいものみそ汁	オレンジ いりこ 牛乳 かぼちゃのホットケーキ	じゃがいも、ごま油、ホットケーキ粉、三温糖、マーブルシロップ、油	牛乳、納豆、牛肉(もも)、卵、合わせ味噌、油揚げ、いりこ	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、塩こんぶ、干し椎茸	麦茶 軽いお菓子
23	火	ご飯 白身魚のおろし煮 じゃが芋の千切り炒め かぶのみそ汁	パイン缶 いりこ 牛乳 鮎のラスク	じゃがいも、グラニュー糖、焼ふ、油、砂糖、三温糖	牛乳、あかうお、木綿豆腐、合わせ味噌、ちくわ、バター、いりこ	だいにん、パイン缶、にんじん、たまねぎ、かぶ、ピーマン、ねぎ、しょうが	牛乳 軽いお菓子
24	水	ご飯 お好み焼き風玉子焼き 鶏レバーの甘辛煮 大根のすまし汁	チーズ いりこ 牛乳 フルーツヨーグルト	砂糖、油、三温糖、ごま油	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	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、だいこん、えのきだけ、ピーマン、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
25	木	ご飯 さばのゆず味噌焼き 五目大根 もずく汁	みかん いりこ 牛乳 ★さつまいもスティック	さつまいも、糸こんにゃく、砂糖、油、三温糖、米粉	牛乳、さば、木綿豆腐、だいず(乾)、米みそ(甘みそ)、いりこ	みかん、もずく、にんじん、えのきだけ、ごぼう、いんげん、万能ねぎ、干し椎茸、ゆず果汁	牛乳 軽いお菓子
26	金	ご飯 ★さつまいもカレー ほうれん草とツナの酢和え 白菜スープ	バナナ いりこ 牛乳 年越しうどん	干しうどん、さつまいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏(もも)、かまぼこ、ツナ水煮缶、生わかめ、脱脂粉乳、いりこ	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきだけ、もやし、しめじ、グリーンピース(冷凍)	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	スパゲティ、油	牛乳、豚肉(ばら)、かつお節、いりこ、生わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、干し椎茸、あおのり	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 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		449 kcal		鉄	3 mg
		たんぱく質		23.1 g		カルシウム	390 mg
		脂質		18.0 g		ビタミンC	31 mg
		塩分		2.6 g		食物繊維	4.9 g

★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・ばらぐみさんが立派なさつまいもをたくさん掘ってきてくれたので、ばらぐ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。