



給食献立表 12月



2025年

3歳以上児

| 日 曜 | 屋 食 | お や つ | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：調子をととのえる | エネルギーたんぱく質 |
|------|---|------------------------|---|--|--|------------------|
| 1 月 | 豚肉と野菜の和風煮 洋風厚焼き卵 みかん | 粉乳 ★さとうパン | 豚もも・厚揚げ・鶏ひき肉・木綿豆腐 鶏卵・普通牛乳・脱脂粉乳 | さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油 食パン・グラニュー糖・ソイレブール ごま | にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん たまねぎ・こまつな・温州みかん | 446kcal 23.8g |
| 2 火 | 冬のあったか汁 岩石揚げ バナナ | 粉乳 ★チョコクロ | 豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 鶏卵・脱脂粉乳 | じゃがいも・大豆油・かたくり粉 薄力粉・パイ皮・ミルクチョコレート | 大根・れんこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ 西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが・ほしひじき えだまめ・バナナ | 460kcal 20.8g |
| 3 水 | 味噌チキンカツ 春雨きんぴら ミニトマト ピーチゼリー 韓国風スープ | 粉乳 ★ツナパン | 鶏むね・鶏卵・麦みそ・しらす干し 絹ごし豆腐・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・まぐろ缶詰 | 薄力粉・パン粉・大豆油・三温糖・ごま かたくり粉・水・緑豆はるさめ・ごま油 すりおろしゼリー・ピーチ ホットケーキミックス | ごぼう・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ぶなしめじ・ミニトマト・味付けのり トウモロコシ | 455kcal 27.6g |
| 4 木 | チーズハンバーグ 切干大根の胡麻炊き ミニトマト キウイフルーツ 押し麦スープ | 粉乳 ★じゃが芋ドーナツ | 豚ひき肉・プロセスチーズ・木綿豆腐 鶏卵・油揚げ・煮干し・脱脂粉乳 | パン粉・s団三温糖・大豆油・ごま・押麦 じゃがいも・ホットケーキミックス グラニュー糖 | キャベツ・たまねぎ・にんじん 切干しだいこん・さやいんげん・ミニトマト キウイフルーツ・りよくとうもろやし・葉ねぎ | 454kcal 25.6g |
| 5 金 | ぶりのボン酢焼き 人参しりしり バイン缶 豆腐としめじのスープ | 粉乳 ★ケーキサレ | ぶり・煮干し・鶏卵・まぐろ缶詰 木綿豆腐・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ベーコン エメンタルチーズ | 大豆油・三温糖・ホットケーキミックス | レモン・にんじん・たまねぎ バインアップル缶詰・ほんしめじ・トウモロコシ はくさい・こまつな | 425kcal 30.4g |
| 6 土 | 醤油スパゲティ 南瓜とうす揚げのみそ汁 海苔佃煮 | 牛乳 もちもちツイストドーナツ | 豚ばら・豚もも・油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・普通牛乳 | スパゲッティ・オリーブ油 もちもちツイストドーナツ | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こまつな 生しいたけ・えのきたけ・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・F&E海苔佃煮 | 435kcal 19.3g |
| 8 月 | 呉汁 いわし揚げ みかん | 粉乳 ★フレンチトースト | 豚もも・だいず水煮缶詰・木綿豆腐 油揚げ・麦みそ・さつま揚げ 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳 | さといも・じゃがいも・大豆油・食パン ソイレブール・三温糖 | 大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ・こねぎ 温州みかん | 447kcal 27.4g |
| 9 火 | タンメン 納豆 りんご | 粉乳 ★ココアバタークッキー | 豚もも・蒸しかまぼこ・糸引き納豆 脱脂粉乳・鶏卵 | 中華めん・ごま油・大豆油・とりから 薄力粉・ソイレブール・三温糖 | キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・こまつな・りんご | 446kcal 22.1g |
| 10 水 | 豚ごぼう煮 えびカツ バナナ | 粉乳 ★ココア蒸しパン | 豚もも・高野豆腐・厚揚げ・脱脂粉乳 カル鉄牛乳 | じゃがいも・大豆油・三温糖・薄力粉 無塩バター | ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・バナナ | 459kcal 24.4g |
| 11 木 | チャブチェ 南瓜とうす揚げのみそ汁 みかん | 粉乳 ★ロクククッキー | 鶏卵・豚もも・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 | 緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま 薄力粉・ミルクチョコレート 無塩バター | にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・温州みかん | 461kcal 21.3g |
| 12 金 | 白身魚のミラノ風 マカロニサラダ ミニトマト バイン缶 ペーコンスープ | 元気ヨーグルト せんべい | まだい・鶏卵・バルメザンチーズ ボンレスハム・ベーコン・木綿豆腐 | 薄力粉・パン粉・大豆油 マカロニ・三温糖・ごま 元気ヨーグルト・雪の宿 | バゼリ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・ミニトマト バインアップル缶詰・たまねぎ・トウモロコシ りよくとうもろやし | 453kcal 23.6g |
| 13 土 | ポークカレー 野菜のツナ和え 福神漬け ピーチゼリー | 牛乳 アスバラ菓子 | 豚もも・まぐろ缶詰・普通牛乳 | じゃがいも・大豆油・ごま・三温糖 すりおろしゼリー・ピーチ ビスケット | にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ブロッコリー きゅうり・キャベツ・りよくとうもろやし・福神漬 | 447kcal 18.0g |
| 15 月 | 肉団子入りみそ汁 納豆和え みかん | 粉乳 ★たまごサンド | 豚ひき肉・木綿豆腐・煮干し・麦みそ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳 | 水・かたくり粉・じゃがいも・さといも ごま・ごま油・三温糖・食パン | 大根・にんじん・西洋かぼちゃ・たまねぎ 葉ねぎ・こまつな・りよくとうもろやし 温州みかん・きゅうり | 442kcal 29.3g |
| 16 火 | 魚のカレースパイス焼き きんぴらごぼう ミニトマト バイン缶 大根とえのきのスープ | 粉乳 ★バナナクレープ | まだい・豚もも・油揚げ・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・ホイップクリーム | 三温糖・かたくり粉・ごま・大豆油 クレープシート | しょうが・ごぼう・にんじん・たまねぎ ほんしめじ・にら・ミニトマト バインアップル缶詰・えのきたけ・トウモロコシ 大根・バナナ | 468kcal 27.4g |
| 17 水 | 鶏のフレック焼き 三色ナムル ミニトマト ピーチゼリー ミネストローネスープ | 粉乳 ★お芋のホットケーキ | 鶏むね・バルメザンチーズ 鶏卵・カル鉄牛乳 | コーンフレーク・パン粉・ごま・三温糖 ごま油・すりおろしりんごゼリー じゃがいも・マカロニ ホットケーキミックス・ソイレブール ざつまいも・ケーキシロップ | こまつな・にんじん・りよくとうもろやし ミニトマト・たまねぎ | 434kcal 28.7g |
| 18 木 | すき焼き風煮 もずく バナナ | 粉乳 ★ウインナーパイ | 豚もも・焼き豆腐・脱脂粉乳 ウインナー | うどん・三温糖・大豆油・パイ皮 | はくさい・にんじん・えのきたけ・根深ねぎ こまつな・たまねぎ・生しいたけ おきなわもずく・バナナ | 447kcal 21.3g |
| 19 金 | 【クリスマス会】バイキング おにぎり、クロワッサンサンド 鶏の唐揚げ エビフライ えびチリ、ポテト、ピザ ナポリタンスパゲッティ 煮豚、ミートボール ツリーサラダ フルーツアラカルト 青さと豆腐のすまし汁 | 麦茶 サンタさんの三色デザート | クリーム・鶏もも・バナメイエビ ベーコン・普通牛乳・豚かたろース まぐろ缶詰・プロセスチーズ 木綿豆腐・煮干し・かつお節 | 香りがよい 青菜 ふりかけ 鮭わかめ・クロワッサン かたくり粉・大豆油・えびフライ フライドポテト・マカロニ・スパゲッティ じゃがいも すりおろしりんごゼリー サンタの三色デザート | しょうが・にんにく・たまねぎ・青ピーマン にんじん・きゅうり・スイートコーン・赤ピーマン ミニトマト・サラダ菜・ブロッコリー・いちご 温州みかん・バレンシアオレンジ・バナナ バインアップル・あおさ・こねぎ・えのきたけ | |
| 20 土 | 焼きそば 南瓜とわかめのみそ汁 味付け海苔 オレンジ | 牛乳 しっとりマーブルケーキ | 豚もも・蒸しかまぼこ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・普通牛乳 | 中華めん・しっとりマーブルケーキ | にんじん・たまねぎ・こまつな・青ピーマン キャベツ・りよくとうもろやし・生しいたけ あおのり・西洋かぼちゃ・わかめ・葉ねぎ 味付けのり・バレンシアオレンジ | 434kcal 20.7g |
| 22 月 | 鶏肉と野菜のうま煮 松風焼き みかん | 粉乳 ★ごまのスティッククッキー | 鶏もも・厚揚げ・豚ひき肉・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳 カル鉄牛乳 | さといも・三温糖・大豆油・かたくり粉 ごま・薄力粉 | にんじん・大根・ごぼう・生しいたけ グリーンピース・たまねぎ・あおのり 温州みかん | 449kcal 22.9g |
| 23 火 | けんちんうどん 胡瓜の塩昆布和え バナナ | 粉乳 ★ブルーベリージャムサンド | 豚もも・油揚げ・鶏卵・しらす干し 脱脂粉乳・ホイップクリーム | うどん・大豆油・ごま・食パン ブルーベリージャム | 大根・にんじん・こまつな・ごぼう 生しいたけ・こねぎ・切干しだいこん キャベツ・りよくとうもろやし・塩昆布・バナナ | 464kcal 22.9g |
| 24 水 | 魚のマヨポン焼き 春雨の酢の物 おさつスティック ピーチゼリー わかめとえのきのスープ | 粉乳 ★さつまぼろう | まだい・鶏卵・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳 | 三温糖・緑豆はるさめ・ごま油 ざつまいも・大豆油 すりおろしゼリー・ピーチ 薄力粉・重曹 | しょうが・葉ねぎ・にんじん・りよくとうもろやし わかめ・りんご・こねぎ・えのきたけ | 457kcal 24.4g |
| 25 木 | 鶏肉のから揚げおろしソースかけ スパゲッティ・ソーテー ミニトマト バイン缶 大根とにらのスープ | 粉乳 ★トナカイさんケーキ | 鶏もも・ベーコン・豚ひき肉 脱脂粉乳・ホイップクリーム | かたくり粉・大豆油・三温糖 スパゲッティ・ショートケーキ プレッツェル・ミルクチョコレート | 大根・たまねぎ・にんじん・こまつな 青ピーマン・ミニトマト・バインアップル缶詰 にら・りよくとうもろやし | 479kcal 24.0g |
| 26 金 | 米粉のとろ〜りシチュー ツナのオムレツ りんご | 麦茶 ★海おにぎり ★揚げりんご | 豚もも・ベーコン・カル鉄牛乳 まぐろ缶詰・普通牛乳・鶏卵 チーズ・さくらえび かつお削り節・煮干し | じゃがいも・上新粉・大豆油・三温糖・米 | にんじん・大根・たまねぎ・西洋かぼちゃ ほんしめじ・りんご・わかめ | 445kcal 21.2g |
| 27 土 | ハヤシライス フルーツ和え | ヤクルト チョコタルト | 豚もも・こういけ・しばえび・あさり缶詰 | じゃがいも・大豆油 カントデザート ピーチあわせゼリー カクテルゼリー・ヤクルト チョコタルト | にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ グリーンピース・バナナ・もも缶詰・りんご バインアップル缶詰 | 468kcal 11.2g |

<お知らせ>

13日(土)・・・餅つき大会
18日(木)・・・ひまわりクッキング〜クリスマスクッキー作り
19日(金)・・・クリスマス会〜バイキング給食です。 お米を0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

