

12月 給食献立表

2025年

3歳児以上

日	曜	昼 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 15	月	ごはん 鶏のトマト煮 里芋と人参の煮物 野菜のみそドレッシング和え さつま芋と玉ねぎのみそ汁	中華おこわ みかん 牛乳	鶏もも・豆みそ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 さといも・調合油 さつまいも・もち米	にんじん・キャベツ りょくとうもやし・きゅうり たまねぎ・乾しいたけ 温州みかん	620kcal 22.5g
2 16	火	納豆ごはん かじきの幽庵焼き れんこんのそぼろ煮 春雨の和え物 なめことえのきのみそ汁	チヂミ バナナ 牛乳	糸引き納豆・めかじき 鶏ひき肉・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車糖・調合油 かたくり粉・緑豆はるさめ ごま油・薄力粉・白ごま	こまつな・根深ねぎ・焼きのり レモン・れんこん・きゅうり にんじん・なめこ・えのきたけ にら・バナナ	501kcal 22.2g
3 17	水	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 生揚げとかぶの煮物 ひじきのおひたし 人参とかぶの葉のすまし汁	炊き込みごはんおにぎり りんご 牛乳	豚もも・麦みそ・生揚げ かつお削り節・鶏ひき肉 普通牛乳	米・車糖・調合油	キャベツ・かぶ・ほしひじき にんじん・ごぼう・乾しいたけ りんご	576kcal 22.8g
4 18	木	スパゲッティミートソース ぶどう豆 白菜のコールスローサラダ クリームスタイルコンスープ	ぼたぼた焼き みかん 牛乳	豚ひき肉 バルメザンチーズ・だいず 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・薄力粉 調合油・車糖・なたね油 かたくり粉・米・もち米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ セロリー・干しぶどう・はくさい きゅうり・スイートコーン スイートコーン缶詰・焼きのり 温州みかん	669kcal 24.5g
5 19	金	ごはん サバのみぞれ煮 高野豆腐の煮物 ほうれん草ののり和え 豚汁	きな粉スナック バナナ 牛乳	まさば・凍り豆腐・豚もも 赤色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 じゃがいも・さつまいも	大根・ほうれんそう・にんじん キャベツ・焼きのり・ごぼう 根深ねぎ・西洋かぼちゃ バナナ	602kcal 23.3g
6 20	土	回鍋肉丼 大根の土佐煮 中華風和え物 椎茸と玉ねぎのすまし汁	黒糖パンケーキ りんご 麦茶	豚もも・赤色辛みそ かつお削り節	米・車糖・ごま油・薄力粉 黒砂糖・調合油	キャベツ・青ピーマン・にんじん 大根・りょくとうもやし 生しいたけ・たまねぎ・りんご	631kcal 10.3g
8 22	月	雑穀ごはん かじきのマーマレード焼き 南瓜のいとこ煮 即席漬け じゃがいもと人参のすまし汁	きのこおにぎり みかん いりこ 牛乳	まかじき・あずき・煮干し 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし マーマレード・なたね油 車糖・じゃがいも	日本かぼちゃ・キャベツ にんじん・きゅうり・ぶなしめじ まいたけ・えのきたけ 温州みかん	519kcal 23.1g
9 23	火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え かぶと豆腐のみそ汁	焼肉おにぎり バナナ 牛乳	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	米・車糖・調合油・ごま	切干しだいこん・にんじん 刻み昆布・ほうれんそう キャベツ・かぶ・しょうが・バナナ	600kcal 22.9g
10	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 千草和え 麩・わかめ・水菜のすまし汁	焼きおにぎり りんご 牛乳	べにざけ・麦みそ・油揚げ 普通牛乳	米・有塩バター・車糖 調合油・ごま油・焼きふ	キャベツ・たまねぎ・ほしひじき にんじん・きゅうり りょくとうもやし・カットわかめ きょうな・りんご	549kcal 21.7g
11	木	ちゃんぽんうどん さつまいもの天ぷら 和風サラダ	鮭おにぎり みかん 牛乳	豚もも・塩ざけ・普通牛乳	干しうどん・ごま油 さつまいも・薄力粉 調合油・米・ごま	にんじん・たまねぎ・キャベツ りょくとうもやし・スイートコーン 刻み昆布・大根・温州みかん	600kcal 22.1g
12 26	金 金	冬野菜カレー 金時豆の煮物 三色和え 織野菜スープ	さつま芋蒸しまんじゅう バナナ 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ	米・さといも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 白ごま・ごま油・さつまいも	たまねぎ・にんじん・れんこん りんご・キャベツ・きゅうり ほうれんそう・バナナ	712kcal 15.8g
13 27	土	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃレーズン煮 ブロッコリーおかか和え さつまいもときゃべつのみそ汁	チャーハンおにぎり みかん 麦茶	鶏もも・かつお削り節 赤色辛みそ・ロースハム	米・車糖・さつまいも 調合油	日本かぼちゃ・干しぶどう ブロッコリー・キャベツ・にんじん 根深ねぎ・温州みかん	533kcal 19.4g
24	水	★お楽しみ会★ 当日のおたのしみ！					
25	木	赤飯 鶏肉から揚げ チーズポテト わかめサラダ ミネストローネ、バナナ	ケーキサレ みかんゼリー 牛乳	あずき・鶏もも バルメザンチーズ ベーコン・普通牛乳	米・もち米・ごま・かたくり粉 調合油・じゃがいも・車糖 薄力粉・無塩バター	しょうが・カットわかめ・キャベツ にんじん・スイートコーン缶詰 たまねぎ・トマト缶詰・バナナ ほうれんそう・みかん飲料・寒天	658kcal 21.7g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
592 kcal	20.7 g	17.3 g	181 mg	2.4 mg	152 μg	0.30 mg	0.21 mg	17 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります