

令和7年

12月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼 食	間 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	ハヤシライス 大根のサラダ きのこのスープ みかん お茶	ココアトースト 昆布和え バナナ 牛乳	豚ばら・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・塩昆布・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・ごま油 食パン・バター・グラニュー糖 白いりゴマ	にんじん・たまねぎ・セロリ がなしめじ・トマト缶詰・切干しだいこん きゅうり・キャベツ・えのきたけ 根深ねぎ・こまつな・温州みかん バナナ
2	火	五分つきご飯 白身魚フライ 五目きんぴら みそ汁 バナナ お茶	菜飯おにぎり 蒸し南瓜 りんご 牛乳	白身魚・絹ごし豆腐・油揚げ だしパック・淡色辛みそ カットわかめ・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・ごま油・米	こぼろ・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・りょくとうもやし・バナナ こまつな・かぼちゃ・りんご
3	水	五分つきご飯 和風ハンバーグ アロカリのわかめ きのこのスープ バナナ お茶	きつねうどん バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・かつお節・絹ごし豆腐 だしパック・油揚げ・鶏もも一口大 だし昆布・普通牛乳	五分つき米・上白糖・白いりゴマ 干しうどん	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん えのきたけ・がなしめじ・根深ねぎ こまつな・バナナ・乾しいたけ
4	木	芋ご飯 鮭の竜田揚げ こま酢あえ みそ汁 バナナ お茶	鶏こぼろおにぎり おひたし りんご 牛乳	まごは・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・鶏もも一口大 焼きのり・かつお節・普通牛乳	米・さつまいも・かたくり粉・油 白すりこぎ・上白糖・ごま油	しょうが・きゅうり・切干しだいこん にんじん・はくさい・えのきたけ こまつな・バナナ・こぼろ・さやいんげん キャベツ・りんご
5	金	五分つきご飯 鶏の葱ソース 豆腐のスープ りんご お茶	あんぱん 即席漬け バナナ 牛乳	鶏もも・だいず・油揚げ・だし昆布 絹ごし豆腐・だしパック・こしあん 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・だし汁・強力粉 薄力粉・米油・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・こぼろ りょくとうもやし・豆腐・りんご・キャベツ きゅうり・バナナ
6	土	そぼろ丼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	じゃが芋おやき 果物 牛乳	だし昆布・鶏ひき肉・切のり かつお節・カットわかめ・だしパック 淡色辛みそ・バ・コンスライス 普通牛乳	米・上白糖・じゃがいも・かたくり粉 油	にんじん・こまつな・キャベツ・たまねぎ 清見オレンジ
8	月	五分つきご飯 鮭のレモン漬 切干大根の炒め煮 わかめスープ バナナ お茶	梅干おにぎり レバーの甘辛煮 りんご 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック カットわかめ・絹ごし豆腐 かつお節・焼きのり・鶏肝臓 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・だし汁・米・白いりゴマ	にんじん・たまねぎ・ピーマン・レモン 切干しだいこん・さやいんげん こまつな・バナナ・梅干し・しょうが りんご
9	火	すきやき豚丼 春雨サラダ みそ汁 りんご お茶	蒸しパン チキンサラダ バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・ツナ缶 絹ごし豆腐・だしパック・豆腐 淡色辛みそ・卵・ささ身・普通牛乳	米・油・上白糖・普通はるだめ ごま油・薄力粉・はちみつ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ こまつな・きゅうり・りょくとうもやし 根深ねぎ・りんご・キャベツ・バナナ
10	水	五分つきご飯 さばの蒲焼 千草あえ さつま汁 バナナ お茶	わかめおにぎり 金時豆の甘煮 みかん 牛乳	まごは・油揚げ・だしパック・豚ばら 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 乾燥わかめ・金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりこぎ・さつまいも・米	しょうが・にんじん・こまつな・大根 こぼろ・根深ねぎ・バナナ・温州みかん
11	木	五分つきご飯 鶏のカレー湯 和風ポテトサラダ みそ汁 みかん お茶	ツナピザトースト 白菜漬け バナナ 牛乳	鶏もも・バ・コンスライス・絹ごし豆腐 だしパック・淡色辛みそ・ツナ缶 ピザチーズ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・上白糖・食パン 白いりゴマ・ごま油	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ たまねぎ・こまつな・温州みかん トマト缶詰・ピーマン・はくさい・バナナ
12	金	五分つきご飯 白身魚のフリカッパ こま酢あえ 白菜のスープ バナナ お茶	きつねおにぎり ツナ和え みかん 牛乳	白身魚・だしパック・バ・コンスライス 油揚げ・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりこぎ・米・白いりゴマ ごま油	しょうが・たまねぎ・きゅうり 切干しだいこん・にんじん・はくさい こまつな・バナナ・キャベツ・温州みかん
13	土	【生活発表会】 和風うま煮丼 さつま芋の甘煮 味噌汁 果物 お茶	にゅうめん 果物 牛乳	鶏もも・カットわかめ・だしパック 淡色辛みそ・鶏もも一口大・油揚げ だし昆布・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 さつまいも・そうめん・ひやむぎ	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・こまつな 清見オレンジ・大根・万能ねぎ
15	月	五分つきご飯 鶏の竜田揚げ 大根サラダ きのこのスープ みかん お茶	レモンクッキー 昆布和え バナナ 牛乳	鶏もも・しらす干し・絹ごし豆腐 だしパック・卵・塩昆布・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりこぎ・薄力粉・米油 白いりゴマ・ごま油	しょうが・大根・にんじん・きゅうり えのきたけ・がなしめじ・根深ねぎ こまつな・温州みかん・レモン・キャベツ バナナ
16	火	五分つきご飯 鮭の磯焼き 豆腐フリカッパ みそ汁 バナナ お茶	グチャッ おにぎり アロカリのわかめ みかん 牛乳	生鮭・あおりの・木綿豆腐 豚小間肉・カットわかめ・だしパック 淡色辛みそ・鶏小間・かつお節 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・ごま油 さつまいも・米	りょくとうもやし・にんじん・にら たまねぎ・こまつな・バナナ ブロッコリー・温州みかん
17	水	カレーライス 切干ツナサラダ 豆腐のスープ りんご お茶	ちーずぱん おひたし バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・ピザチーズ・かつお節 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・ごま油・強力粉・薄力粉 米油	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご 切干しだいこん・きゅうり・キャベツ りょくとうもやし・豆腐・こまつな・はくさい バナナ
18	木	【誕生会】 五分つきご飯 白身魚の湯浸し さつま芋と昆布煮 みそ汁 バナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	白身魚・刻み昆布・絹ごし豆腐 乾燥わかめ・だしパック 淡色辛みそ・卵・生クリーム 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・さつまいも・薄力粉・米油	こまつな・にんじん・えのきたけ たまねぎ・バナナ・いちご
19	金	五分つきご飯 煮込みハンバーグ ドレッシングサラダ わかめスープ みかん お茶	あんかけうどん バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・カットわかめ・絹ごし豆腐 だしパック・豚ばら・油揚げ だし昆布・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・はちみつ 干しうどん・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ こまつな・温州みかん・はくさい 根深ねぎ・乾しいたけ・バナナ
20	土	鮭丼ぶり 和風サラダ 味噌汁 果物 お茶	梅わかめおにぎり 果物 牛乳	切のり・干塩鮭・カットわかめ しらす干し・だしパック・淡色辛みそ 乾燥わかめ・普通牛乳	米・白いりゴマ・上白糖・油	こまつな・にんじん・きゅうり・キャベツ たまねぎ・清見オレンジ・梅干し
22	月	五分つきご飯 白身魚の葱ソース かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 バナナ お茶	焼きおにぎり チキンサラダ りんご 牛乳	白身魚・鶏ひき肉・だしパック カットわかめ・油揚げ・淡色辛みそ ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・米・はちみつ	しょうが・根深ねぎ・かぼちゃ・たまねぎ にんじん・りょくとうもやし・こまつな バナナ・きゅうり・キャベツ・りんご
23	火	五分つきご飯 鶏のりんごソース 五目煮 きのこのスープ みかん お茶	ベーコンぱん 即席漬け バナナ 牛乳	鶏もも・だいず・だし昆布 絹ごし豆腐・だしパック バ・コンスライス・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・強力粉・薄力粉・米油 白いりゴマ・ごま油	りんご・たまねぎ・にんじん・こぼろ えのきたけ・がなしめじ・根深ねぎ こまつな・温州みかん・キャベツ きゅうり・バナナ
24	水	五分つきご飯 鮭のカレー湯 千草あえ さつま汁 バナナ お茶	豆乳ドリア りんご 牛乳	まごは・油揚げ・だしパック・鶏もも 絹ごし豆腐・淡色辛みそ バ・コンスライス・豆乳・ピザチーズ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりこぎ・さつまいも・米 米粉	しょうが・にんじん・こまつな・大根 こぼろ・根深ねぎ・バナナ・たまねぎ ブロッコリー・りんご
25	木	【クリスマス】 ミートライス チュウリッップ湯 ブロッコリーサラダ 豆腐のスープ 柿 お茶	クリスマスケーキ 牛乳	豚ひき肉・鶏もも・絹ごし豆腐 だしパック・卵・生クリーム 普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・かたくり粉 ごま油・薄力粉・米油	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰・しょうが ブロッコリー・ネーブル缶詰・キャベツ りょくとうもやし・豆腐・かき・いちご
26	金	【年末準備】 芋ご飯 鮭の照焼 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 みかん 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・焼きのり 金時豆・乾・普通牛乳	米・さつまいも・油・上白糖	しょうが・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・キャベツ・がなしめじ こまつな・バナナ・温州みかん
27	土	そぼろ丼 わかめサラダ 味噌汁 果物 お茶	ライスお焼き 果物 牛乳	だし昆布・鶏ひき肉・切のり カットわかめ・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・油	にんじん・きゅうり・りょくとうもやし たまねぎ・こまつな・清見オレンジ

☆ 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
559 kcal	23.4 g	15.8 g	223 mg	2.5 mg	365 μg	0.35 mg	0.40 mg	35 mg

★食材の納入により献立変更がございします