

12月 納食献立表

3歳以上児

令和7年

日	曜	昼 食	間 食	赤:血や肉になる	黄:穀や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	ハヤシライス 大根のサラダ みのこのスープ みかん お茶	ココアトースト 昆布和え バナナ 牛乳	豚はら・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・グラニユ・糖 白いりゴマ	にんじん・たまねぎ・セロリー ぶなしめじ・トマト缶詰・さしだいこん 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 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	こはう・にんじん・乾しあいたけ さやいんげん・りょくどうもやし・バナナ こまつな・かばちや・りんご
3	水	五分つきご飯 和風ハンバーグ 「ロブ」のカ和え みのこのスープ 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・白いりコマ 干しうどん	たまねぎ・フロッコリー・にんじん えのきたけ・ぶなしめじ・根深ねぎ こまつな・バナナ・乾しあいたけ
4	木	芋ご飯 鰯の竜田揚げ ごま酢あえ みそ汁 バナナ お茶	鶏ごぼうおにぎり おひたし りんご 牛乳	まさは・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 白すりごま・上白糖・ごま油	しょうが・さゆうり・切干したいこん にんじん・はくさい・えのきたけ こまつな・バナナ・ごぼう・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 豆苗のスープ りんご お茶	あんぱん 即席漬け バナナ 牛乳	鶏もも・たけし・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・白いりコマ	じょうが・根深ねぎ・にんじん・こはう りょくどうもやし・豆苗・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・切りり かつお節・カットわかめ・だしパック 淡色辛みそ・ベーコンライ 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 レバーパーの甘辛煮 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・白いりコマ	にんじん・たまねぎ・ビーマン・レモン 切干したいこん・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	すきやき風豚丼 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	豚はら・豚もも・だしパック・ツナ缶 カットわかめ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・卵・卵・ささ身・普通牛乳	米・油・上白糖・普通はるさめ ごま油・薄力粉・はちみつ	たまねぎ・にんじん・乾しあいたけ こまつな・さゆうり・りょくどうもやし 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	まさは・油揚げ・だしパック・豚はら 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・白すりごま・さつまいも・米	しょうが・にんじん・こまつな・大根 ごぼう・根深ねぎ・バナナ・温州みかん
11	木	五分つきご飯 鶏のカレーヤ 和風ボテソラダ 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・ベーコンライ・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 じゃがいも・上白糖・食パン 白いりコマ・ごま油	しょうが・にんじん・さゆうり・キャベツ たまねぎ・こまつな・温州みかん トマト缶詰・ビーマン・はくさい・バナナ
12	金	五分つきご飯 白身魚のソースがけ ごま酢あえ 白菜のスープ バナナ お茶	きつねおにぎり ツナ みかん 牛乳	白身魚・だしパック・ベーコンライ 油揚げ・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・米・白いりコマ ごま油	しょうが・たまねぎ・さゆうり 切干したいこん・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】 和風うま芋 さつま芋の甘煮 味噌汁 果物 お茶	にゅうめん 果物 牛乳	豚もも・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 乾しあいたけ・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 みのこのスープ みかん お茶	レモンクッキー 昆布和え バナナ 牛乳	鶏もも・じらす・だし・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・白すりごま・薄力粉・米油 白いりコマ・ごま油	しょうが・天根・にんじん・さゆうり えのきたけ・ぶなしめじ・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 豆腐チップルー みそ汁 バナナ お茶	ケチャップ おにぎり アーモンドのカ和え みかん 牛乳	生鮭・あおのり・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	りょくどうもやし・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 切干ソーサダ 豆苗のスープ りんご お茶	ちーずぱん おひたし バナナ 牛乳	豚もも・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 切干したいこん・さゆうり・キャベツ りょくどうもやし・豆苗・こまつな・はくさい バナナ
18	木	【誕生会】 五分つきご飯 白身魚の揚漬し 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 ドレッシングソラダ 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・豚はら・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・さゆうり・キャベツ こまつな・温州みかん・はくさい 根深ねぎ・乾しあいたけ・バナナ
20	土	鮭ぶり 和風サラダ 味噌汁 果物 お茶	梅わなかめおにぎり 果物 牛乳	切りのり・甘塩鮭・カットわかめ じらす・干し・だしパック・淡色辛みそ 乾燥わかめ・普通牛乳	米・白いりコマ・上白糖・油	こまつな・にんじん・さゆうり・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 白身魚のソース かばちゃんのそぼろ煮 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・かばちゃん・たまねぎ にんじん・りょくどうもやし・こまつな バナナ・さゆうり・キャベツ・りんご
23	火	五分つきご飯 鶏のソース 五目煮豆 みのこのスープ みかん お茶	ペークンぱん 即席漬け バナナ 牛乳	鶏も・たけし・だし昆布 絹ごし豆腐・だしパック ベーコンライ・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 白いりコマ・ごま油	りんご・たまねぎ・にんじん・こはう えのきたけ・ぶなしめじ・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 鮭のカレーヤ 千草あえ さつま汁 バナナ お茶	豆乳ドリア りんご 牛乳	まさは・油揚げ・だしパック・豚もも 絹ごし豆腐・淡色辛みそ ベーコンライ・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・白すりごま・さつまいも・米 米粉	しょうが・にんじん・こまつな・大根 ごぼう・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】 ミートソース チューリップ揚 ブロッコリーサラダ 豆苗のスープ 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・しょウガ ブロッコリー・ホーリー缶詰・キャベツ りょくどうもやし・豆苗・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	しょウガ・切りたいたいこん・にんじん さやいんげん・キャベツ・ぶなしめじ 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・切りり 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・さゆうり・りょくどうもやし 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ます