



# 12月 献立表



2号

令和7年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 春雨のマヨ和え りんご 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳	米 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ わがし	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ しょうが グリンピース 人参 小松菜 りんご	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
2 火	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき チンゲン菜のお浸し チーズ 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 チーズ	米 さつま芋 小切麩 砂糖 片栗粉 キャノーラ油	干しいたけ しめじ 昆布 ひじき 人参 長ねぎ チンゲン菜 もやし アガー 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 麦茶
3 水	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	きな粉ちんすこう 麦茶	鶏肉 きな粉	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
4 木	ビビンバ丼 中華スープ キャベツの甘酢和え りんご 麦茶	青のりポテト 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 なら キャベツ りんご 青のり	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
5 金	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 きれいの照り焼き おでん風煮物 みかん 麦茶	いちごジャムの蒸しまん じゅう 牛乳	高野豆腐 味噌 きれい 焼き竹輪 牛乳	米 キャノーラ油 薄力粉 砂糖 いちごジャム	小松菜 塩昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 みかん	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
6 土	スパゲティナポリタン 人参ドレッシングサラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 せんべい	玉ねぎ ビーマン 白菜 きゅうり コーン グレープフルーツ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング 麦茶 水
8 月	玄米入りご飯 味噌汁 鶏つくね トマトドレッシング和え りんご 麦茶	せんべい 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 玄米 さつま芋 パン粉 片栗粉 せんべい	干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんご	水 塩 万能つゆ トマトドレッシング 麦茶
9 火	ご飯 味噌汁 ちくわの玉子どじ なめたけ和え オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	油揚げ 味噌 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ほうれん草 なめ茸 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
10 水	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツのサラダ チーズ 麦茶	フルーツパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ キャベツ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 水 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
11 木	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 コーンサラダ パナナ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 小切麩 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 切干大根 ほうれん草 昆布 人参 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり コーン パナナ	水 万能つゆ みりん風調味料 穀物酢 塩 麦茶
12 金	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜と海藻の和え物 オレンジ 麦茶	チーズ入りパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 まぐろフライ チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 ごま油 薄力粉	干しいたけ 南瓜 えのき茸 昆布 白菜 人参 わかめ オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
13 土	五目うどん コールスローサラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	バームクーヘン 麦茶	豚肉 チーズ	うどん キャノーラ油 砂糖 バウムクーヘン	人参 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 キャベツ きゅうり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 穀物酢 麦茶
15 月	麦ご飯 ポークカレー 白菜サラダ みかん 麦茶	星たべよ 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ みかん	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
16 火	わかめご飯 味噌汁 たらの香り焼き コーン野菜ソテー パナナ 麦茶	プリン 麦茶	油揚げ 味噌 たら 牛乳	米 ごま油 キャノーラ油 プリンミックス 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ かぶ 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく キャベツ 人参 コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
17 水	野菜パン コンソメスープ ミートローフ もやしのマヨ和え りんご 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 かつお節	野菜パン パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 米	白菜 しめじ ほうれん草 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいくちしょうゆ
18 木	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	焼き芋 りんごジュース	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン キャノーラ油 ごま さつま芋	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり グレープフルーツ りんごジュース	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
19 金	ご飯 味噌汁 厚揚げのうま煮 海苔サラダ チーズ 麦茶	コンソメ麩ナック 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 キャノーラ油	干しいたけ なら 昆布 大根 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり 青のり	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 穀物酢 麦茶
20 土	焼きそば 野菜の塩炒め チーズ パナナ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし パナナ	中濃ソース 塩 料理酒 麦茶 水
22 月	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 冬野菜の味噌和え りんご 麦茶	ぎょうざの皮ピザ 牛乳	高野豆腐 さば 味噌 ウインナー チーズ 牛乳	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 ぎょうざの皮	南瓜 干しいたけ 人参 長ねぎ 昆布 にんにく しょうが ごぼう 小松菜 白菜 りんご 玉ねぎ ビーマン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 トマトケチャップ
23 火	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	フルーチェ ウエハース 麦茶	豚肉 味噌 牛乳	米 キャノーラ油 さつま芋 砂糖 ごま フルーチェ ウエハース	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
24 水	きつねうどん 根菜とささみのサラダ グレープフルーツ 麦茶	五平餅 牛乳	油揚げ 鶏肉 味噌 牛乳	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖 ごま	小松菜 人参 長ねぎ れんこん グレープフルーツ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 みりん風調味料
25 木	☆クリスマス献立☆キャロットライス コーンシチュースープ ロースチキン フレンチサラダ りんご 麦茶	シュークリーム 牛乳	鶏肉 クリーム 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 シュー生地	人参 パセリ 玉ねぎ コーン しょうが にんにく 白菜 プロッコリー パプリカ りんご 黄桃缶	水 塩 チキンスープの素 料理酒 シュウフレーク 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
26 金	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ひじきの和え物 チーズ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 ごま油 わがし	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし ひじき	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
27 土	きつねうどん 納豆和え チーズ オレンジ 麦茶	マリンビスケット 麦茶	油揚げ 納豆 チーズ	うどん ビスケット	わかめ 長ねぎ 小松菜 大根 人参 オレンジ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	589	20.6	17	270	1.6
児 平均量	568	20.1	17.5	252	1.6

都合により献立を変更する場合がございます。