

12月 献立表

令和7年

誓和保育園

日 曜	朝おやつ	昼食	おやつ	あか		きいろ	みどり	その他
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる			
1 月	バナナ 麦茶	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 わがし	米 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ	バナナ 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ しょうが クリンピース 人参 小松菜 りんご	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩	
2 火	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩	
3 水	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	麦茶 水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 ベーキングパウダー	
4 木	バナナ 麦茶	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	バナナ しうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 にら キャベツ りんご 青のり	麦茶 水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 塩	
5 金	りんご 麦茶	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれいの照り焼き 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 かれい 焼き竹輪 牛乳	米 キャノーラ油 薄力粉 砂糖 いちごジャム	りんご 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	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 塩 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 ピーマン 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	バナナ 麦茶	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 バン粉 片栗粉 せんべい	バナナ 干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんご	麦茶 水 塩 万能つゆ トマトドレッシング	
9 火	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわの玉子とじ なめつけ和え 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	りんご 干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 ほうれん草 なめし オレンジ ふどうゼリー アガー	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ	
10 水	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ キャベツ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 チキンスープの素 穀物酢 塩	
11 木	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏卵とじゃが芋の煮物 コーンサラダ バナナ 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	りんご 干しいたけ 切干大根 ほうれん草 昆布 人参 玉ねぎ グリーンピース もやし きゅうり コーン バナナ	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 穀物酢 塩	
12 金	りんご 麦茶	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	りんご 干しいたけ 南瓜 えのき茸 昆布 白菜 人参 わかめ オレンジ	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 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	りんご 麦茶	麦ご飯 ホーローカレー 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	りんご 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり バブリカ みかん	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩	
16 火	りんご 麦茶	わかめご飯 味噌汁 たらの香り焼き コーン野菜ソテー バナナ 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	りんご わかめご飯の季 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 バナナ	麦茶 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	
17 水	バナナ 麦茶	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 バン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 米	バナナ 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	麦茶 水 塩 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ	
18 木	バナナ 麦茶	中華丼 中華スープ ピーフン中華サラダ グレーフルーツ 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	バナナ 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 グレーフルーツ りんごジュース	麦茶 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	
19 金	りんご 麦茶	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 キャノーラ油 片栗粉	りんご 干しいたけ にら 昆布 大根 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり 青のり	麦茶 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	
20 土		焼きそば 野菜の塩炒め チーズ バナナ 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 センベイ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり もやし バナナ	中濃ソース 塩 料理酒 麦茶 水	
22 月	オレンジ 麦茶	【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 古ぼ 味噌 ワイン チーズ 牛乳	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 ぎょうざの皮	オレンジ 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 ピーマン	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトケチャップ	
23 火	りんご 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	フルーチェ ワエハース 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	りんご 玉ねぎ グリーンピース 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	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	
24 水	りんご 麦茶	きつねうどん 根菜とささみのサラダ グレーフルーツ 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	りんご 小松菜 人参 長ねぎ れんこん クレープフルーツ	麦茶 水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料	
25 木	バナナ 麦茶	☆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 ローストチキン 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 ジャガ芋 キャノーラ油 砂糖 シューアイシング	バナナ 人参 バセリ 玉ねぎ コーン しょうが にんにく 白菜 フロッピーリー バブリカ りんご 黄桃缶	麦茶 水 塩 チキンスープの素 シチューフレーク 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 穀物酢	
26 金	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ	
27 土		きつねうどん 納豆和え チーズ オレンジ 麦茶	マリーピスケット 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)
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
児 平均量	495	16.7	14.2	213	1.2

都合により献立を変更する場合がございます。