

令和7年

12月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

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
1	月	ご飯 かけいの味噌煮 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	さつまいもサブレ 牛乳	まがれい・淡色辛みそ・まぐろ缶詰 木綿豆腐・普通牛乳	米・三温糖・すりごま・ごま油 さつまいも・ホットケーキミックス・なたね油 コーンスターチ	しょうが・こまつな・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
2	火	ご飯 ホイコーロー 中華風春雨サラダ 豆腐スープ フルーツ(りんご)	チーズポテトもち 牛乳	豚肉・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・鶏卵 ベーコン・プロセスチーズ・普通牛乳	米・普通はるさめ・三温糖・すりごま ごま油・メークイン・なたね油 かたくり粉	キャベツ・青ピーマン・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ・りんご・パセリ
3	水	ご飯 肉じゃが 大根なます みそ汁(白菜と卵) フルーツ(オレンジ)	おふラスク 牛乳	豚肉・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・メークイン・なたね油・三温糖 焼きふ・有塩バター	にんじん・たまねぎ・さやえんどう・大根 はくさい・葉ねぎ・オレンジ
4	木	高野のそぼろごはん 白菜の鹽あえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	ツナマヨコーンパン 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・かつお削り節 淡色辛みそ・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・米粉 オーツミルク・なたね油	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ さやえんどう・ほうれんそう・はくさい・大根 カットわかめ・葉ねぎ・りんご スイートコーン缶詰・パセリ
5	金	ご飯 たららのフライ ブロッコリーとチーズのサラダ カントリースープ プリン	お豆腐チーズケーキ 牛乳	まだら・鶏卵・プロセスチーズ ロースハム・スキムミルク・ベーコン だいず・絹ごし豆腐・クリームチーズ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 マヨネーズ・三温糖・メークイン・プリン グラニュー糖	ブロッコリー・きゅうり・にんじん・たまねぎ パセリ・レモン
6	土	マラソン大会				
8	月	ご飯 さわらの照り焼き 大根と大豆のサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(オレンジ)	フルーツヨーグルト 牛乳	さわら・だいず・しらす干し スキムミルク・厚揚げ・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・すりごま・マヨネーズ・三温糖	大根・こまつな・たまねぎ・葉ねぎ・オレンジ バナナ・りんご・みかん缶詰
9	火	ご飯 鶏のピザ焼き わかめとコーンのサラダ みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(りんご)	もちもちチーズパン 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳・バルメザンチーズ	米・オリーブ油・三温糖・メークイン 白玉粉・なたね油	キャベツ・きゅうり・にんじん・カットわかめ スイートコーン缶詰・はくさい・葉ねぎ・りんご
10	水	ご飯 鮭のムニエル 大根と豚肉の含め煮 みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	ジャムサンド 牛乳	ぎんざけ・豚肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・三温糖 ホットドッグ用パン・いちごジャム	パセリ・大根・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
11	木	マーボー丼 中華風大根サラダ わかめスープ フルーツ(オレンジ)	アメリカンドッグ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・まぐろ缶詰・鶏卵 ウインナー・普通牛乳	米・かたくり粉・三温糖・すりごま ごま油・ホットケーキミックス	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮・にら 根菜ねぎ・大根・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ・オレンジ
12	金	クリスマス会 ロールパン チュリッパの唐揚げ 星型ポテト ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ クリスマスケーキ	スイートポテト 牛乳	鶏手羽先・普通牛乳	ロールパン・三温糖・かたくり粉 とうもろこし油・じゃがいも・オリーブ油 メークイン・ショートケーキ・さつまいも	しょうが・ブロッコリー・スイートコーン缶詰・トマト キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ
13	土	焼きそば 小松菜のごま和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	市販のお菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	中華めん・なたね油・天かす・すりごま 三温糖・塩せんべい・餃子	キャベツ・にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・葉ねぎ・こまつな カットわかめ・バナナ
15	月	ご飯 さばの黄金焼き ひじきのサラダ 豆乳みそ汁 フルーツ(オレンジ)	甘辛ポテ団子 牛乳	まさば・スキムミルク・豚肉・大判揚げ 豆乳・淡色辛みそ・普通牛乳	米・すりごま・マヨネーズ・三温糖 メークイン・かたくり粉・なたね油	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・はくさい・大根・葉ねぎ オレンジ
16	火	ご飯 チキンのハニーマスタード ゴマネーズサラダ みそ汁(大根と豆腐) フルーツ(りんご)	みかんゼリー せんべい 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・スキムミルク 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも・はちみつ・マヨネーズ 三温糖・すりごま・塩せんべい	キャベツ・きゅうり・にんじん・大根・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご・オレンジ飲料 寒天・みかん缶詰
17	水	ご飯 豆腐ハンバーグ カロチンとえ みそ汁(小松菜と厚揚げ) ヨーグルト	大学芋 牛乳	木綿豆腐・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 かつお節・厚揚げ・淡色辛みそ コアアヨーグルト・普通牛乳	米・パン粉・かたくり粉・三温糖 さつまいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・西洋かぼちゃ・こまつな 葉ねぎ
18	木	ご飯 さわらの西京焼き 大根と豚肉の煮物 みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(バナナ)	肉まん 牛乳	さわら・甘みそ・豚肉・厚揚げ 木綿豆腐・淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	米・三温糖・メークイン・米粉 オーツミルク・なたね油・ごま油	大根・にんじん・さやえんどう・はくさい カットわかめ・葉ねぎ・バナナ・たまねぎ
19	金	カレーライス 大根サラダ フルーツ(りんご)	高野豆腐のラスク 牛乳	鶏もも肉・だいず・まぐろ缶詰 スキムミルク・凍り豆腐・普通牛乳	米・メークイン・なたね油・マヨネーズ 三温糖・有塩バター	にんじん・たまねぎ・大根・きゅうり スイートコーン缶詰・りんご
20	土	ご飯 ちゃんぶる ほうれん草の鹽和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(オレンジ)	市販のお菓子 牛乳	木綿豆腐・豚肉・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・三温糖・さつまいも 塩せんべい・餃子	にんじん・キャベツ・にら・ほうれんそう 大根・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
22	月	ご飯 鮭の塩焼き 5色きんぴら みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(バナナ)	人参カップケーキ 牛乳	ぎんざけ・鶏もも肉・鶏卵・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・三温糖・メークイン・米粉 なたね油	ごぼう・にんじん・えのきたけ・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
23	火	ご飯 チンジャオロース もやしの中華風酢の物 豆腐スープ フルーツ(りんご)	いも団子(きなこ) 牛乳	豚肉・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・鶏卵 きな粉・普通牛乳	米・三温糖・ごま油・すりごま さつまいも・白玉粉	たけのこ水煮・青ピーマン・りょくとうもやし にんじん・きゅうり・たまねぎ・葉ねぎ・りんご
24	水	ご飯 鶏の照り焼き 温野菜サラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(みかん)	フルーツポンチ 牛乳	鶏もも・ロースハム・スキムミルク 鶏卵・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・三温糖	ブロッコリー・カリフラワー・にんじん はくさい・葉ねぎ・みかん・りんご・バナナ みかん缶詰
25	木	チキンライス 大豆のサラダ 卵スープ ヨーグルト	きなこマカロニ 牛乳	鶏もも肉・だいず・プロセスチーズ スキムミルク・鶏卵 ファイバーヨーグルト・きな粉 普通牛乳	米・マヨネーズ・三温糖・かたくり粉 マカロニ・スパゲッティ	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・葉ねぎ
26	金	お弁当の日	市販のお菓子 牛乳	普通牛乳	塩せんべい・餃子	
27	土	お弁当の日	市販のお菓子 牛乳	普通牛乳	塩せんべい・餃子	

☆ 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
540 kcal	21.6 g	17.9 g	284 mg	2.7 mg	240 μg	0.31 mg	0.46 mg	36 mg