

2025年

12月の予定献立表



※お茶は毎日付きます。

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

日	午前おやつ (乳児のみ)	昼食	午後おやつ	栄養量			主な材料		
				乳児	幼児	単位	血・体・骨を作る (赤)	体をあたため、 力のもとになる (黄)	元気な体を作る (緑)
1月	お菓子 牛乳	ご飯 果物(洋梨缶) 里芋の味噌汁 鶏肉の海苔チーズ焼き はんぺんサラダ	シュガートースト 牛乳	熱量 550 蛋白 23.2 脂質 19.7 塩分 1.8	549 24.3 16.8 1.9	kcal g g g	鶏肉 牛乳 青のり チーズ はんぺん	米 マヨネーズ 食パン マーガリン	里芋 胡瓜 万能ねぎ キャベツ 人参
2火	お菓子 牛乳	ほうとう風うどん ちくわの磯辺揚げ 果物(バナナ)	ピラフ お茶	熱量 562 蛋白 20.5 脂質 21.8 塩分 2.6	565 21.1 19.4 2.9	kcal g g g	豚肉 ウィンナー 油揚げ ちくわ 青のり	うどん 天ぷら粉 米	南瓜 長葱 大根 バナナ 人参 玉葱 しめじ グリンピース
3水	お菓子 牛乳	ご飯 果物(みかん缶) 小松菜の味噌汁 豆腐の真砂揚げ キャベツとささ身の和え物	あずききな粉蒸しパン 牛乳	熱量 594 蛋白 23.1 脂質 21.6 塩分 1.5	602 24.1 19.1 1.6	kcal g g g	豆腐 鶏ささみ 牛乳 桜えび 豆乳 ひじき あずき 卵 きな粉	米 和風ドレッシング	小松菜 キャベツ 玉葱 万能ねぎ 人参
4木	お菓子 牛乳	カレーライス カリフラワーのスープ ごぼうのマヨサラダ 果物(パイン缶)	カントリークッキー 牛乳	熱量 620 蛋白 18.3 脂質 25.7 塩分 2.0	637 18.3 24.5 2.2	kcal g g g	豚肉 豆乳 牛乳	米 コーンフレーク じゃがいも カレー粉 ホットケーキ粉 マヨネーズ	チンゲン菜 レーズン 玉葱 ごぼう 人参 胡瓜 カリフラワー
5金	お菓子 牛乳	食パン 果物(黄桃缶) コーンクリームスープ 白身魚のラビゴットソース かぶサラダ	さつま芋ご飯 お茶	熱量 568 蛋白 20.3 脂質 19.5 塩分 2.0	576 20.7 16.5 2.1	kcal g g g	牛乳 ホキ 卵	食パン 米 さつま芋 胡麻ドレッシング	クリームコーン 玉葱 カブ 赤パプリカ 水菜 胡瓜 人参
6土	お菓子 牛乳	ピピンパ丼 白菜のスープ ゼリー	お菓子 牛乳	熱量 536 蛋白 17.4 脂質 17.7 塩分 1.3	533 17.3 14.5 1.3	kcal g g g	豚肉 牛乳	米 お菓子 ごま油 ごま ゼリー	もやし コーン ほうれん草 人参 白菜
8月	お菓子 牛乳	ご飯 果物(りんご缶) 春雨のスープ 豚肉の酢豚 海藻サラダ	吾平餅 お茶	熱量 535 蛋白 17.4 脂質 12.9 塩分 2.2	534 17.2 8.1 2.3	kcal g g g	豚肉 カニカマ	米 ごま 春雨 じゃがいも 青じそドレッシング	ニラ わかめ ピーマン 胡瓜 玉葱 コーン 人参
9火	お菓子 牛乳	ご飯 ヨーグルト チンゲン菜の味噌汁 鮭のきのこあんかけ ブロッコリーのごま和え	お好み焼き 牛乳	熱量 606 蛋白 30.0 脂質 19.1 塩分 1.7	621 33.0 16.0 2.0	kcal g g g	鮭 桜えび ヨーグルト 卵 青のり 豚肉 牛乳	米 鮭 ごま お好み焼き粉	チンゲン菜 キャベツ 玉葱 干し椎茸 長葱 人参 グリンピース しめじ ブロッコリー
10水	お菓子 牛乳	ご飯 ゼリー 大根の味噌汁 すき焼風煮 蓮根の青のり炒め	すいとん汁 お茶	熱量 530 蛋白 21.8 脂質 18.6 塩分 1.7	524 22.9 15.3 1.9	kcal g g g	豚肉 油揚げ 豆腐 青のり 鶏肉	米 ゼリー	大根 長葱 万能ねぎ わかめ れんこん 白滝 人参 白菜 大根
11木	お菓子 牛乳	ふりかけご飯 チーズ 玉ねぎの味噌汁 チキンカツ 小松菜のなめ茸和え	さつま芋ミルクかりんとう 牛乳	熱量 576 蛋白 24.5 脂質 22.9 塩分 1.8	583 26.0 20.9 1.9	kcal g g g	刻みのり 鶏肉 桜えび 卵 牛乳 かつお節 チーズ 鶏のり スキムミルク	米 ごま パン粉 さつま芋	玉葱 もやし 水菜 なめ茸 小松菜 人参
12金	お菓子 牛乳	【給食室オススメ!】 冬野菜味噌ラーメン 南瓜サラダ 果物(みかん)	こぎつねご飯 お茶	熱量 590 蛋白 22.3 脂質 21.4 塩分 2.4	597 23.1 18.7 2.6	kcal g g g	豚肉 油揚げ 豚肉	中華麺 ごま ごま油 マヨネーズ 米	人参 南瓜 枝豆 れんこん レーズン ほうれん草 胡瓜 コーン みかん
13土	お菓子 牛乳	鶏肉の照り焼き丼 高野豆腐の味噌汁 ゼリー	お菓子 牛乳	熱量 551 蛋白 20.9 脂質 16.8 塩分 1.6	551 21.6 13.3 1.7	kcal g g g	鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 ゼリー お菓子	キャベツ コーン 絹さや
15月	お菓子 牛乳	チンジャオロース丼 ほうれん草のスープ 大根の三色ナムル 果物(パイン缶)	ごまラスク 牛乳	熱量 572 蛋白 21.6 脂質 23.0 塩分 2.2	585 22.3 21.0 2.6	kcal g g g	豚肉 牛乳	米 ごま ごま油 食パン マーガリン	ピーマン えのき 赤パプリカ 大根 だけのこ 人参 ほうれん草 胡瓜

日	午前おやつ (乳児のみ)	昼食	午後おやつ	栄養量			主な材料		
				乳児	幼児	単位	血・体・骨を作る (赤)	体をあたため、 力のもとになる (黄)	元気な体を作る (緑)
16火	お菓子 牛乳	ご飯 ヨーグルト お麩のすまし汁 鯖の胡麻味噌焼 さつま芋と切昆布の煮物	ピザトースト 牛乳	熱量 612 蛋白 25.8 脂質 21.8 塩分 1.9	626 27.8 19.4 2.2	kcal g g g	鯖 ヨーグルト チーズ 牛乳	米 食パン 麩 ごま さつま芋	水菜 ビーマン 刻み昆布 コーン インゲン 玉葱
17水	お菓子 牛乳	ロールパン ミートボールとほうれん草のシチュー ツナポテトサラダ 果物(洋梨缶)	ひじきご飯 お茶	熱量 560 蛋白 19.5 脂質 23.5 塩分 1.5	567 19.7 21.4 1.6	kcal g g g	豚肉 ひじき 豆腐 油揚げ 牛乳 ツナ	ロールパン ホワイトルウ じゃがいも 米	長葱 しめじ ほうれん草 玉葱 胡瓜 人参
18木	お菓子 牛乳	ふりかけご飯 ゼリー さつま芋の味噌汁 れんこんのジャキジャキつくね しりしりチャンプル	お菓子 牛乳	熱量 601 蛋白 22.2 脂質 20.2 塩分 1.5	610 23.5 17.6 1.8	kcal g g g	刻みのり 鶏肉 桜えび 豆腐 かつお節 牛乳 青のり	米 お菓子 ごま さつま芋 ゼリー	玉葱 れんこん 人参
19金	お菓子 牛乳	★クリスマスバイキング★ スバゲティボリタン フライ盛り合わせ ブロッコリーとコーンのスープ クリスマス煮込みハンバーグ	クリスマスケーキ 牛乳	熱量 574 蛋白 21.7 脂質 31.4 塩分 2.3	613 24.3 33.4 2.8	kcal g g g	ウィンナー ハンバーグ チキンナゲット 牛乳	スバゲティ 生クリーム デミグラスソース ポテトフライ スポンジケーキ	玉葱 人参 ピーマン いちご コーン ブロッコリー
20土	お菓子 牛乳	中華丼 わかめのスープ ゼリー	お菓子 牛乳	熱量 537 蛋白 17.8 脂質 16.9 塩分 1.5	533 17.9 13.4 1.5	kcal g g g	豚肉 牛乳	米 ゼリー お菓子	白菜 干し椎茸 玉葱 わかめ 人参 コーン グリンピース
22月	お菓子 牛乳	ハヤシライス いんげんのスープ 白菜サラダ 果物(バナナ)	お菓子 牛乳	熱量 585 蛋白 21.2 脂質 25.1 塩分 2.0	595 21.7 23.6 2.1	kcal g g g	豚肉 きな粉 牛乳	米 ハヤシルウ 麩 マーガリン	玉葱 インゲン バナナ マッシュルーム 胡瓜 人参 カリフラワー グリンピース 白菜
23火	お菓子 牛乳	ふりかけご飯 果物(白桃缶) しめじのスープ 照りマヨチキン ハムとカブのサラダ	さつま芋蒸しパン 牛乳	熱量 591 蛋白 21.6 脂質 22.6 塩分 1.2	600 22.6 20.6 1.3	kcal g g g	刻みのり 鶏肉 桜えび ハム かつお節 豆乳 青のり 牛乳	米 さつま芋 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング	しめじ 胡瓜 ニラ カブ 人参
24水	お菓子 牛乳	ご飯 チーズ 豆腐のすまし汁 白身魚のケチャップ焼き マカロニ和風ソテー	カントリークッキー 牛乳	熱量 571 蛋白 21.8 脂質 22.3 塩分 1.8	574 22.8 20.1 1.9	kcal g g g	豆腐 ヨーグルト ホキ ツナ チーズ	米 マカロニ コーンフレーク	チンゲン菜 玉葱 バナナ インゲン 人参
25木	お菓子 牛乳	ご飯 果物(黄桃缶) かぶの味噌汁 じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 小松菜のおかか和え	人参ケーキ 牛乳	熱量 567 蛋白 20.1 脂質 19.7 塩分 1.6	571 20.6 16.9 1.7	kcal g g g	厚揚げ 豆乳 鶏肉 スキムミルク かつお節 牛乳 卵	米 じゃがいも ホットケーキ粉 マーガリン	カブ 絹さや 玉葱 小松菜 人参 もやし 干し椎茸
26金	お菓子 牛乳	年越しうどん ちくわ入り野菜かき揚げ 果物(みかん缶)	ツナマヨおにぎり お茶	熱量 531 蛋白 17.6 脂質 23.0 塩分 1.4	525 17.0 20.8 1.4	kcal g g g	油揚げ 刻みのり 鶏肉 桜えび なると ツナ ちくわ	うどん マヨネーズ ごま 米	人参 コーン 長葱 ビーマン ほうれん草 玉葱
27土	お菓子 牛乳	鶏そぼろ丼 里芋の味噌汁 ゼリー	お菓子 牛乳	熱量 549 蛋白 18.7 脂質 17.7 塩分 1.5	549 18.7 14.4 1.7	kcal g g g	鶏肉 牛乳	米 ゼリー お菓子	人参 インゲン 里芋 長葱

