

給食だより



12月



えびす保育園

ふちえびす保育園

ひこえびす保育園

冬野菜と栄養

冬の野菜は寒さから身を守るために糖분을蓄え、甘味が増しておいしくなります。また、体を温める効果や風邪予防に役立つ栄養素が豊富です。

・**長ねぎ**：緑色の部分には風邪予防に効果的なビタミンA・Cが、白色の部分には疲労回復や体を温めるアリシンが含まれています。

・**小松菜**：冬が旬で、ほうれん草に比べてカルシウムや鉄分が豊富です。βカロテンも多く含みます。

・**大根**：消化酵素が豊富で胃腸の働きを助け、ビタミンCも多く含まれています。

・**白菜**：やわらかく消化が良く、風邪予防や乾燥を防ぐ効果があります。

・**ほうれん草**：貧血予防・改善に役立ち、冬は夏にくらべてビタミンCが約3倍含まれています。

体温が低いと免疫力も低下するため、旬の食材を使った温かい食事を心がけることが大切です。



大みそか と 年越しそば

月の末日を「みそか（晦日）」といい、12月の末日は1年の最後ということで「おおみそか（大晦日）」といいます。この日には年越しそばを食べる習慣がありますが、「そばのように細くても長く幸せに暮らせますように」「切れやすいそばのように1年の嫌なことを断ち切って新年を迎えられますように」といった願いが込められています。

新しい年が、みなさまにとってよい年になりますように。



2025年

12月 給食献立表

離乳初期

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	(その他の食品)
1	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし
2	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・はくさい	水・だし
3	水	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ブロッコリー・たまねぎ	だし
4	木	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	ほうれん草・にんじん・かぼちゃ	水・だし
5	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし
6	土	雑炊		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん	水・だし
8	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・大根	水・だし
9	火	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	かぼちゃ・はくさい	だし
10	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
11	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし
12	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	キャベツ	水・だし
15	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし
16	火	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれん草・にんじん	だし
17	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水
18	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	にんじん	水・だし
19	金	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	はくさい・たまねぎ・かぼちゃ	水・だし
20	土	煮込みうどん			うどん	にんじん・はくさい・ほうれん草	だし
22	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・こまつな	水・だし
23	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	はくさい・にんじん	水・だし
24	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし
25	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	にんじん	水・だし
26	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし
27	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし

2025年

12月 給食献立表

離乳中後期

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	(その他の食品)
1	月	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし・こんぶだし・ほんだし
2	火	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・はくさい	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
3	水	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ブロッコリー・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
4	木	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米	ほうれん草・にんじん・かぼちゃ	水・精製塩・うすくちしょうゆ だし・こんぶだし・ほんだし
5	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし
6	土	雑炊		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん	水・だし・うすくちしょうゆ
8	月	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・大根	水・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
9	火	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	かぼちゃ・はくさい	だし・うすくちしょうゆ
10	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
11	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし
12	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
15	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
16	火	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれん草・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
17	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ
18	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	にんじん	水・だし
19	金	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米	はくさい・たまねぎ・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
20	土	煮込みうどん			うどん・上白糖	にんじん・はくさい・ほうれん草	だし・うすくちしょうゆ
22	月	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米	にんじん・こまつな	水・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
23	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	はくさい・にんじん	水・だし
24	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
25	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	にんじん	水・だし・うすくちしょうゆ
26	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
27	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ

12月 給食献立表

2025年

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 腸子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	月	米飯 白身魚のフライ ひじき煮 みそ汁(豆腐)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ウインナー蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・たら・油揚げ・大豆 絹ごし豆腐・みそ・ウインナー	ビスケット・精白米・薄力粉 パン粉 乾燥・なたね油 上白糖・蒸しパンMIX粉	ほしひじき・にんじん・青ねぎ スイートコーン	水・ケチャップ・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	526 kcal 23.3 g
2	火	米飯 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁(はくさい)	パン缶(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ きなこ	精白米・じゃがいも・上白糖 はるさめ・ごま油・いりごま マカロニ	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・きゅうり・スイートコーン はくさい・青ねぎ	パインアップル缶詰・水 しらたき・こいくちしょうゆ ほんだし・穀物酢・だし こんぶだし	422 kcal 13.4 g
3	水	スパゲティ・ミートソース ブロッコリーのサラダ(和風) スープ(はくさい、コーン)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲティ・上白糖 ごまドレッシング・ポップコーン	バナナ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ブロッコリー スイートコーン・はくさい	ミートソース・ケチャップ kkコンソメ	410 kcal 15.6 g
4	木	米飯 厚揚げのうま煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 厚揚げ・花かつお・みそ	米菓・精白米・上白糖 かたくり粉・クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれん草・なめこ・カットわかめ	水・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ほんだし 本みりん・こんぶだし	434 kcal 17.4 g
5	金	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ スープ(きやべつ、しめじ)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	精白米・マーマレード いりごま・マヨネーズ・サブレ	りんご・ごぼう・にんじん・きゅうり キャベツ・ぶなしめじ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・kkコンソメ	539 kcal 20.2 g
6	土	牛丼 みそ汁(豆腐、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 絹ごし豆腐・みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	490 kcal 14.1 g
8	月	米飯 西京焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(大根)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かたい切身・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖	ほうれん草・にんじん・焼きのり 大根・青ねぎ・バナナ	水・本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	413 kcal 20.1 g
9	火	みそ煮込みうどん 酢の物 かぼちゃの煮物	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ビスタースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ みそ・チーズ	うどん・上白糖・食パン	ほうれん草・はくさい・にんじん 大根・きゅうり・かぼちゃ・たまねぎ 青ピーマン	みかん缶詰・だし うすくちしょうゆ・穀物酢 精製塩・本みりん・水 ほんだし・ケチャップ	373 kcal 15.5 g
10	水	米飯 ポークチャップ キャベツのツナ和え オクラスープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ライトツナ油漬フレーク	精白米・なたね油・いりごま さつまいも	バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ キャベツ・にんじん・オクラ カットわかめ	水・ケチャップ・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし・だし	381 kcal 15.3 g
11	木	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ スープ(じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) 鮭おにぎり(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ 鮭・骨なし切身	米菓・ロールパン・マカロニ なたね油・じゃがいも・精白米	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・はくさい	ホワイトソース ごまドレッシング・kkコンソメ 水・精製塩	559 kcal 23.4 g
12	金	カレーライス キャベツのサラダ チキンナゲット	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・じゃがいも・なたね油 ビスケット	りんご・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり	カレールー ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	506 kcal 18.9 g
15	月	米飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 油揚げ・ソフト豆腐・みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	切り干しだいこん・にんじん カットわかめ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	465 kcal 22.8 g
16	火	五目ラーメン 三色ナムル ミートボール	パン缶(朝) 牛乳(朝) こふき芋 牛乳	普通牛乳・豚ももスライス	中華めん・ごま油・いりごま じゃがいも	はくさい・しいたけ・本もやし にんじん・ほうれん草・青のり	パインアップル缶詰・だし うすくちしょうゆ・ミートボール	376 kcal 17.9 g
17	水	焼肉丼(玄米ご飯) ブロッコリーの中華和え スープ(きやべつ、えのき)	バナナ(朝) 牛乳(朝) シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	精白米・発芽玄米・上白糖 ごま油・いりごま・食パン 有塩バター	バナナ・本もやし・青ピーマン たまねぎ・にんじん・ブロッコリー にんじん・キャベツ・えのき	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・精製塩・だし	460 kcal 15.6 g
18	木	米飯 バーベキューチキン コールスローサラダ スープ(たまねぎ、じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	米菓・精白米・マヨネーズ じゃがいも・蒸しパンMIX粉 上白糖	にんじん・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・ケチャップ kkコンソメ・ミルクココア	478 kcal 22.4 g
19	金	米飯 豚肉しょうが焼き ほうれん草のツナ和え みそ汁(はくさい)	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ロース ライトツナ油漬フレーク・みそ	精白米・上白糖・パフパイ	りんご・たまねぎ・にんじん・しょうが インゲン・ほうれん草・はくさい ぶなしめじ	水・こいくちしょうゆ みりん・風調味料 うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	450 kcal 17.1 g
20	土	けんちんうどん ブロッコリーのごま和え	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ	ビスケット・うどん・上白糖 いりごま・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ ブロッコリー	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	384 kcal 14.2 g
22	月	米飯 さばの味噌煮 小松菜の煮びたし すまし汁(なめこ、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) お惣ラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・鮭・マーガリン グラニュー糖	たまねぎ・しょうが・ごまつな にんじん・なめこ・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	443 kcal 20.5 g
23	火	中華丼 しゅうまい 中華スープ(もやし、ねぎ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス しゅうまい	精白米・ごま油・かたくり粉 ポップコーン	バナナ・はくさい・しいたけ たまねぎ・本もやし・にんじん きぬさや・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・精製塩	390 kcal 14.2 g
24	水	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・なたね油・上白糖 サブレ	りんご・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・スイートコーン缶詰	ハヤシルー・ケチャップ ごまドレッシング チキンナゲット	549 kcal 18.4 g
25	木	【クリスマスメニュー】 セルフサンド 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ コーンスープ ミニゼリー	米菓(朝) 牛乳(朝) ロールケーキ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ホイップクリーム	米菓・サンドイッチ用食パン かたくり粉・なたね油 じゃがいも・マヨネーズ マーガリン・薄力粉・上白糖 ロールケーキ	にんじん・しょうが・にんじん きゅうり・スイートコーン・たまねぎ コーンクリーム缶詰 オレンジジュース・水	こいくちしょうゆ・料理酒 精製塩・kkコンソメ・こしょう みかん缶詰	653 kcal 22.6 g
26	金	【お誕生会メニュー】 米飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	パン缶(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ゼラチン ホイップクリーム	精白米・パン粉 乾燥・顔合油 マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ オレンジジュース	パインアップル缶詰・水 しょうゆ・ケチャップ ウスターソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	469 kcal 15.0 g
27	土	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	マンナウエハース・スパゲティ 米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし ごまドレッシング	391 kcal 13.3 g

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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
449 kcal	17.8 g	15.0 g	65.1 g	318 mg	1.6 mg	159 μg	0.28 mg	0.41 mg	22 mg

2025年

12月 給食献立表

3歳未満児

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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	月	米飯 白身魚のフライ ひじき煮 みそ汁(豆腐)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ウインナー蒸し(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・たら・油揚げ・大豆 絹ごし豆腐・みそ・ウインナー	ビスケット・精白米・薄力粉 パン粉 乾燥・なたね油 上白糖・蒸しパンMIX粉	ほしひじき・にんじん・青ねぎ スイートコーン	水・ケチャップ・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	526 kcal 23.3 g
2	火	米飯 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁(はくさい)	パイン缶(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ きなこ	精白米・じゃがいも・上白糖 はるぎめ・ごま油・いりごま マカロニ	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・きゅうり・スイートコーン はくさい・青ねぎ	パインアップル缶詰・水 しらたき・こいくちしょうゆ ほんだし・穀物酢・だし こんぶだし	422 kcal 13.4 g
3	水	スパゲティ・ミートソース ブロッコリーのサラダ(和風) スープ(はくさい、コーン)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲティ・上白糖 ごまドレッシング・ポップコーン	バナナ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ブロッコリー スイートコーン・はくさい	ミートソース・ケチャップ kkコンソメ	410 kcal 15.6 g
4	木	米飯 厚揚げのうま煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 厚揚げ・花かつお・みそ	米菓・精白米・上白糖 かたくり粉・クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれん草・なめこ・カットわかめ	水・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ほんだし 本みりん・こんぶだし	434 kcal 17.4 g
5	金	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ スープ(きゃべつ、しめじ)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	精白米・マーマレード いりごま・マヨネーズ・サブレ	りんご・ごぼう・にんじん・きゅうり キャベツ・ぶなしめじ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・kkコンソメ	539 kcal 20.2 g
6	土	牛丼 みそ汁(豆腐、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 絹ごし豆腐・みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	490 kcal 14.1 g
8	月	米飯 西京焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(大根)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かたい切身・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖	ほうれん草・にんじん・焼きのり 大根・青ねぎ・バナナ	水・本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	413 kcal 20.1 g
9	火	みそ煮込みうどん 酢の物 かぼちゃの煮物	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ピザトースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ みそ・チーズ	うどん・上白糖・食パン	ほうれん草・はくさい・にんじん 大根・きゅうり・かぼちゃ・たまねぎ 青ピーマン	みかん缶詰・だし うすくちしょうゆ・穀物酢 精製塩・本みりん・水 ほんだし・ケチャップ	373 kcal 15.5 g
10	水	米飯 ポークチャップ キャベツのツナ和え オクラスープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ライトツナ油漬フレーク	精白米・なたね油・いりごま さつまいも	バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ キャベツ・にんじん・オクラ カットわかめ	水・ケチャップ・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし・だし	381 kcal 15.3 g
11	木	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ スープ(じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) 鯛おにぎり(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ 鯛 骨なし切身	米菓・ロールパン・マカロニ なたね油・じゃがいも・精白米	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・はくさい	ホワイトソース ごまドレッシング・kkコンソメ 水・精製塩	559 kcal 23.4 g
12	金	カレーライス キャベツのサラダ チキンナゲット	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・じゃがいも・なたね油 ビスケット	りんご・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり	カレールー ノンオイル煮じどレッシング チキンナゲット	506 kcal 18.9 g
15	月	米飯 鯉の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鯛 骨なし切身 油揚げ・ソフト豆腐・みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	切干しだいこん・にんじん カットわかめ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	465 kcal 22.8 g
16	火	五目ラーメン 三色ナムル ミートボール	パイン缶(朝) 牛乳(朝) こふき芋 牛乳	普通牛乳・豚ももスライス	中華めん・ごま油・いりごま じゃがいも	はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・ほうれん草・青のり	パインアップル缶詰・だし うすくちしょうゆ・ミートボール	376 kcal 17.9 g
17	水	焼肉丼(玄米ご飯) ブロッコリーの中華和え スープ(きゃべつ、えのき)	バナナ(朝) 牛乳(朝) シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	精白米・発芽玄米・上白糖 ごま油・いりごま・食パン 有塩バター	バナナ・太もやし・青ピーマン たまねぎ・にんにく・ブロッコリー にんじん・キャベツ・えのき	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・精製塩・だし	460 kcal 15.6 g
18	木	米飯 パペキューチキン コールスローサラダ スープ(たまねぎ、じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	米菓・精白米・マヨネーズ じゃがいも・蒸しパンMIX粉 上白糖	にんにく・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・ケチャップ kkコンソメ・ミルクココア	478 kcal 22.4 g
19	金	米飯 豚肉しょうが焼き ほうれん草のツナ和え みそ汁(はくさい)	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ロース ライトツナ油漬フレーク・みそ	精白米・上白糖・パフパイ	りんご・たまねぎ・にんじん・しょうが インゲン・ほうれん草・はくさい ぶなしめじ	水・こいくちしょうゆ みりん・風調味料 うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	450 kcal 17.1 g
20	土	けんちんうどん ブロッコリーのごま和え	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ	ビスケット・うどん・上白糖 いりごま・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ ブロッコリー	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	384 kcal 14.2 g
22	月	米飯 さばの味噌煮 小松菜の煮びたし すまし汁(なめこ、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) お麩ラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・麩・マーガリン グラニュー糖	たまねぎ・しょうが・ごまつな にんじん・なめこ・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	443 kcal 20.5 g
23	火	中華丼 しゅうまい 中華スープ(もやし、ねぎ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス しゅうまい	精白米・ごま油・かたくり粉 ポップコーン	バナナ・はくさい・しいたけ たまねぎ・太もやし・にんじん きぬさや・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・精製塩	390 kcal 14.2 g
24	水	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・なたね油・上白糖 サブレ	りんご・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・スイートコーン缶詰	ハヤシルー・ケチャップ ごまドレッシング チキンナゲット	549 kcal 18.4 g
25	木	【クリスマスメニュー】 セルフサンド 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ コーンスープ ミニゼリー	米菓(朝) 牛乳(朝) 牛乳(朝) ロールケーキ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ホイップクリーム	米菓・サンドイッチ用食パン かたくり粉・なたね油 じゃがいも・マヨネーズ マーガリン・薄力粉・上白糖 ロールケーキ	にんにく・しょうが・にんじん きゅうり・スイートコーン・たまねぎ コーンクリーム缶詰 オレンジジュース・水	こいくちしょうゆ・料理酒 精製塩・kkコンソメ・ごしょう みかん缶詰	653 kcal 22.6 g
26	金	【お誕生日メニュー】 米飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	パイン缶(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ゼラチン ホイップクリーム	精白米・パン粉 乾燥・調合油 マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ オレンジジュース	パインアップル缶詰・水 こしょう・ケチャップ ウスターソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	469 kcal 15.0 g
27	土	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	マンナウエハース・スパゲティ 米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし ごまドレッシング	391 kcal 13.3 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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
449 kcal	17.8 g	15.0 g	65.1 g	318 mg	1.6 mg	159 μg	0.28 mg	0.41 mg	22 mg

2025年

12月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	食 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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	月	米飯 白身魚のフライ ひじき煮 みそ汁(豆腐)	ウインナー蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	たら・油揚げ・大豆 絹ごし豆腐・みそ・ウインナー 普通牛乳	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖 蒸しパンMIX粉	ほしひき・にんじん・青ねぎ スイートコーン	水・ケチャップ・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	563 kcal 27.0 g
2	火	米飯 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁(はくさい)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・みそ・きなこ 普通牛乳	精白米・じゃがいも・上白糖 はるさめ・ごま油・いりごま マカロニ	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・きゅうり・スイートコーン はくさい・青ねぎ	水・しらたき・こいくちしょうゆ ほんだし・穀物酢・だし こんぶだし	501 kcal 16.0 g
3	水	スパゲティ・ミートソース ブロッコリーのサラダ(和風) スープ(はくさい、コーン)	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	スパゲティ・上白糖 ごまドレッシング・ポップコーン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・スイートコーン・はくさい	ミートソース・ケチャップ kkコンソメ	459 kcal 18.5 g
4	木	米飯 厚揚げのうま煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁(なめこ、わかめ)	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・厚揚げ 花かつお・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・かたくり粉 クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれん草・なめこ・カットわかめ	水・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ほんだし 本みりん・こんぶだし	482 kcal 20.9 g
5	金	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ スープ(きやべつ、しめじ)	サブレ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳	精白米・マーマレード いりごま・マヨネーズ・サブレ	ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ ぶなしめじ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・kkコンソメ	627 kcal 24.6 g
6	土	牛丼 みそ汁(豆腐、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	517 kcal 15.7 g
8	月	米飯 西京焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(大根)	バナナ(3時) 牛乳(3時)	かれい切身・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖	ほうれん草・にんじん・焼きのり 大根・青ねぎ・バナナ	水・本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	450 kcal 24.0 g
9	火	みそ煮込みうどん 許の物 かぼちゃの煮物	ピザトースト(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・みそ チーズ・普通牛乳	うどん・上白糖・食パン	ほうれん草・はくさい・にんじん 大根・きゅうり・かぼちゃ・たまねぎ 青ピーマン	だし・うすくちしょうゆ・穀物酢 精製塩・本みりん・水 ほんだし・ケチャップ	435 kcal 18.8 g
10	水	米飯 ボークチャップ キャベツのツナ和え オクラスープ	ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	精白米・なたね油・いりごま さつまいも	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ にんじん・オクラ・カットわかめ	水・ケチャップ・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし・だし	427 kcal 18.2 g
11	木	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ スープ(じゃがいも)	鮭おにぎり(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳・チーズ 鮭 骨なし切身	ロールパン・マカロニ なたね油・じゃがいも・精白米	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ ブロッコリー・にんじん スイートコーン・佐詰・はくさい	ホワイトソース ごまドレッシング・kkコンソメ 水・精製塩	639 kcal 28.3 g
12	金	カレーライス キャベツのサラダ チキンナゲット	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 ビスケット	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	カレーウ ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	588 kcal 23.0 g
15	月	米飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・油揚げ ソフト豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	切干しだいこん・にんじん カットわかめ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	485 kcal 26.7 g
16	火	五目ラーメン 三色ナムル ミートボール	こぶき芋 牛乳	豚ももスライス・普通牛乳	中華めん・ごま油・いりごま じゃがいも	はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・ほうれん草・青のり	だし・うすくちしょうゆ ミートボール	447 kcal 21.9 g
17	水	焼肉丼(玄米ご飯) ブロッコリーの中華和え スープ(きやべつ、えのき)	シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・普通牛乳	精白米・発芽玄米・上白糖 ごま油・いりごま・食パン 有塩バター	太もやし・青ピーマン・たまねぎ にんにく・ブロッコリー・にんじん キャベツ・えのき	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・精製塩・だし	526 kcal 18.6 g
18	木	米飯 バーベキューチキン コールスローサラダ スープ(たまねぎ、じゃがいも)	ココア蒸しパン 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳	精白米・マヨネーズ じゃがいも・蒸しパンMIX粉 上白糖	にんにく・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・ケチャップ kkコンソメ・ミルクココア	534 kcal 26.7 g
19	金	米飯 豚肉しょうが焼き ほうれん草のツナ和え みそ汁(はくさい)	パイ菓子 牛乳(3時)	豚ロース ライトツナ油漬フレーク・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・パフパイ	たまねぎ・にんじん・しょうが インゲン・ほうれん草・はくさい ぶなしめじ	水・こいくちしょうゆ みりん・風調味料 うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	520 kcal 20.9 g
20	土	けんちんうどん ブロッコリーのごま和え	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・普通牛乳	うどん・上白糖・いりごま・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ ブロッコリー	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	387 kcal 15.8 g
22	月	米飯 さばの味噌煮 小松菜の煮びたし すまし汁(なめこ、わかめ)	お麩ラスク(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・麩 マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・しょうが・ごまつな にんじん・なめこ・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	488 kcal 24.5 g
23	火	中華丼 しゅうまい 中華スープ(もやし、ねぎ)	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・しゅうまい 普通牛乳	精白米・ごま油・かたくり粉 ポップコーン	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや 青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし・精製塩	437 kcal 17.0 g
24	水	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	サブレ(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 サブレ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン・佐詰	ハヤシルー・ケチャップ ごまドレッシング チキンナゲット	641 kcal 22.6 g
25	木	【クリスマスメニュー】 セルフサンド 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ コーンスープ ミニゼリー	ロールケーキ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳 ホイップクリーム	サンドイッチ用食パン かたくり粉・なたね油 じゃがいも・マヨネーズ マーガリン・薄力粉・上白糖 ロールケーキ	にんにく・しょうが・にんじん きゅうり・スイートコーン・たまねぎ コーンクリーム・佐詰 オレンジジュース・水	こいくちしょうゆ・料理酒 精製塩・kkコンソメ・こしょう みかん・佐詰	748 kcal 27.1 g
26	金	【お誕生日メニュー】 米飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	オレンジゼリー 麦茶(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ゼラチン ホイップクリーム	精白米・パン粉 乾燥・調合油 マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ オレンジジュース	水・こしょう・ケチャップ ウスターソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん・佐詰 麦茶	514 kcal 15.9 g
27	土	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ	米菓(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳	スパゲティ・米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ ブロッコリー・にんじん スイートコーン・佐詰	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにく・おろし ごまドレッシング	423 kcal 15.7 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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
504 kcal	21.2 g	17.0 g	71.4 g	304 mg	1.6 mg	187 μg	0.27 mg	0.40 mg	25 mg