



12月 給食献立表



令和 7年

りとせクローバー瀬野辺保育園

日 曜	屋 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 鮭のオニオンソース 大豆とひじきの炒め煮 キャベツと人参の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 すなっ麩	・さけ・大豆水煮 ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・車ふ	・たまねぎ・にんじん・ひじき ・キャベツ						
2 火	煮込みうどん じゃがいもとツナのサラダ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 きつねおにぎり	・豚肉 ・かつお ・ヨーグルト・普通牛乳 ・油揚げ	・うどん・上白糖 ・じゃがいも ・マヨドレ・精白米 ・いりごま	・にんじん・ぶなしめじ・まいたけ ・えのきたけ ・はくさい・コーン・たまねぎ ・ブロッコリー・バナナ						
3 水	ご飯 ハヤシライス 春雨サラダ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 リンゴケーキ	・豚肉 ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・緑豆はるさめ・薄力粉 ・上白糖・ごま油	・たまねぎ ・にんじん・きゅうり ・にんにく・トマトピューレ・キャベツ						
4 木	ご飯 親子煮 彩りやさいのサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 クッキー	・鶏肉・鶏卵 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・さつまいも ・調合油 ・薄力粉	・たまねぎ・にんじん・焼きのり ・れんこん ・ブロッコリー ・カットわかめ・パイナップル						
5 金	食パン ホークビーンズ 大根とツナの青しそサラダ オクラスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 菜飯おにぎり	・豚肉 ・大豆 ・まぐろ・削り節 ・普通牛乳	・食パン・調合油・じゃがいも ・上白糖 ・精白米・いりごま・ごま油	・たまねぎ ・ホールトマト・にんじん ・トマトケチャップ・切干しだいこん ・オクラ・コーン						
6 土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 たまねぎとえのきのスープ デザート	麦茶 クラッカー 麦茶 ソフトせんべい	・鶏肉	・精白米・ごま油・三温糖 ・片栗粉 ・砂糖	・ぶなしめじ・ほうれん草 ・にんじん・かぼちゃ ・こねぎ・たまねぎ・ゼリー						
8 月	ご飯 じゃがいもと厚揚げのそぼろ炒め 三色ボン酢和え お麩とキャベツの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアケーキ	・鶏ひき肉・生揚げ ・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・車ふ・ビスケット・薄力粉	・にんじん・いんげん・れんこん ・はくさい・しめじ ・ほうれんそう・りょくとうもやし ・キャベツ・たまねぎ・みかん缶詰						
9 火	食パン タンドリーチキン ジャーマンポテト コーンクリームスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 しらすおにぎり	・鶏肉・ヨーグルト ・ウイナーソーセージ ・豆乳・普通牛乳・しらす干し ・普通牛乳	・食パン・じゃがいも ・調合油 ・精白米・ごま	・トマトケチャップ・たまねぎ ・青ピーマン ・コーン・コーンクリーム ・コーン粒・わかめ						
10 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとほうれんそうの海苔和え まいたけ汁 デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 チーズコーンマフィン	・豚肉 ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・調合油・上白糖 ・薄力粉	・しょうが・たまねぎ ・ほうれん草・キャベツ ・りょくとうもやし ・焼きのり・まいたけ・ごぼう						
11 木	ご飯 肉じゃが もやしの中華和え 豆腐と油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ふかし芋	・豚肉・絹ごし豆腐 ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・ごま油・さつまいも ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・いんげん ・だいずもやし ・乾わかめ						
12 金	ご飯 白身フライ ほうれん草ともやしのサラダ ねぎと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃクッキー	・たら ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・ごま油 ・薄力粉	・にんじん・ねぎ ・りょくとうもやし ・ほうれんそう・たまねぎ ・かぼちゃ						
13 土	ナスとトマトのミートパスタ ポテトとブロッコリーのスープ デザート	麦茶 せんべい 麦茶 サラダせんべい	・鶏ひき肉	・スバゲティ ・調合油 ・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・なす・にんにく ・ホールトマト・トマトケチャップ ・ブロッコリー・ゼリー						
15 月	ご飯 和風ハンバーグ キャベツとえのきの磯部和え かぼちゃのスープ デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 きな粉ケーキ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・普通牛乳・きな粉・豆乳	・精白米・パン粉・調合油 ・上白糖・いりごま ・薄力粉	・たまねぎ・エリンギ ・りょくとうもやし・えのきたけ ・にんじん・キャベツ・焼きのり ・かぼちゃ・ほうれんそう・りんご						
16 火	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のごま和え キャベツとしめじの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 麦茶 野菜たっぷり和 風スバゲティ	・豚肉 ・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま・スバゲティ	・れんこん・さやえんどう ・ほうれんそう ・にんじん・りょくとうもやし ・キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ						
17 水	ご飯 鶏肉のコマみそ焼き ひじきの炒め煮 かぶと小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 あんぱトースト	・鶏肉・甘みそ ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・食パン・薄力粉	・乾ひじき・にんじん・いんげん ・かぶ ・こまつな・かぶの葉・バナナ						
18 木	ご飯 鮭のマヨコーン焼き キャベツとチーズのサラダ 大根の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 きなこクッキー	・さけ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉・豆乳	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・調合油 ・薄力粉	・コーン・きゅうり・キャベツ ・チンゲンサイ ・だいこん・みかん缶詰						
19 金	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ 白菜のスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 あおのりチーズお にぎり	・鶏肉・大豆 ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・食パン・調合油 ・マカロニ ・上白糖・マヨドレ ・精白米	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・はくさい・みかん缶詰						
20 土	鶏そぼろ丼 具だくさんスープ デザート	麦茶 クラッカー 麦茶 ソフトせんべい	・鶏ひき肉	・精白米・上白糖・じゃがいも	・しょうが・ほうれんそう・チンゲンサイ ・にんじん・たまねぎ・ゼリー						
誕生 日 会 22 月	ご飯 ミートローフ 温野菜サラダ 豆乳スープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏肉・豆乳 ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・片栗粉 ・さつまいも・薄力粉 ・上白糖・じゃがいも	・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ ・みかん缶・黄桃缶						
23 火	ご飯 麻婆豆腐 きゃべつとツナのサダ 大根としめじの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ピザトースト	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・かつお油漬缶詰 ・普通牛乳・ミックスチーズ	・精白米・三温糖・片栗粉 ・ごま油 ・食パン	・にんにく・しょうが ・たまねぎ ・長ねぎ・はくさい・にら・キャベツ ・にんじん・コーン・切干しだいこん						
24 水	ご飯 ひきにくカレー マカロニサラダ ほうれんそうのスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 りんごゼリー	・鶏ひき肉・豆乳 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ ・マヨドレ・上白糖・いりごま	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ・ほうれんそう ・えのきたけ・しょうが・バナナ						
25 木	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ブロッコリーのミルクスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 クリスマスケーキ	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・豆乳・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん ・きゅうり・ブロッコリー・いちご						
26 金	年越しうどん 切干大根のサラダ デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 おかかおにぎり	・油揚げ・かまぼこ ・ちくわ ・ヨーグルト・普通牛乳	・うどん・上白糖 ・いりごま ・ごま油 ・精白米	・こねぎ・わかめ ・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん ・りょくとうもやし・みかん						
27 土	鶏肉丼 ほうれん草の胡麻和え デザート	麦茶 クラッカー 麦茶 せんべい	・鶏肉	・精白米・上白糖 ・いりごま	・にんじん・長ねぎ ・ほうれんそう ・にんじん・ゼリー						
	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今日の平均栄養量	501kcal	19.4g	14.8g	178mg	2.0mg	178μg	0.30mg	0.31mg	29mg	4.9g	1.6g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります