



12月 給食献立表



令和 7年

りとせぶどう大野南保育園

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 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 ゼリー	麦茶 ソフトせんべい 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 ・にんじん
2 火	煮込みうどん じゃがいもとツナのサラダ バナナ ヨーグルト	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 ごまじゃこおにぎり	・豚肉 ・かつお ・ヨーグルト・普通牛乳 ・しらす干し	・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 千草焼き ほうれん草ともやしの中華和え わけぎと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 星たべよ 牛乳 かぼちゃクッキー	・鶏ひき肉・鶏卵 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・ごま油 ・薄力粉	・にんじん・しいたけ・根みつば ・りょくとうもやし ・ほうれんそう・わけぎ・たまねぎ ・かぼちゃ
4 木	ご飯 ハヤシライス 春雨サラダ 野菜のスープ オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 リンゴジャムのマフィン	・豚肉 ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・調合油 ・緑豆はるさめ ・上白糖・ごま油・ウエハース ・薄力粉	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム ・にんにく・トマトピューレ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・だいこん
5 金	食パン ホークピーズ 大根とツナの青しそサラダ オクラスープ バインアップル	麦茶 雪の宿せんべい 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・にんじん・グリーンピース ・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・レタス・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 りんご	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏肉	・精白米・ごま油・三温糖 ・片栗粉 ・砂糖	・だいずもやし・ぶなしめじ ・にんじん ・こねぎ・えのきたけ・たまねぎ・りんご
8 月	ご飯 じゃがいもと厚揚げのそぼろ炒め 三色ポテト和え お麩とキャベツの味噌汁 みかん缶	麦茶 ソフトビスケット 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 ・豆乳	・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・グリーンピース・れんこん ・はくさい ・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	ロールパン 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 ゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏肉・ヨーグルト ・ウインナーソーセージ ・豆乳・普通牛乳・しらす干し ・普通牛乳・しらす干し	・ロールパン・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 乳酸飲料	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 ・豆乳・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・青ピーマン ・にんじん・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 ゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 さつま芋のチーズ焼き	・豚肉・絹ごし豆腐 ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・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・グリーンピース ・だいずもやし ・乾わかめ・長ねぎ
12 金	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 バインアップル	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 おからクッキー	・鶏肉・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳・おから・豆乳	・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 ・赤ピーマン・ブロッコリー ・カットわかめ・バインアップル
13 土	ナスとトマトのミートバスタ ポテトとブロッコリーのスープ オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 ぶどうゼリー サラダせんべい	・鶏ひき肉	・マカロニ・スパゲティ ・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 ・マッシュルーム・ブロッコリー・オレンジ
15 月	ご飯 和風ハンバーグ キャベツとえのきの磯部和え 冬瓜のスープ りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 きな粉ケーキ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・油揚げ ・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 ・とうがん・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中華和え キャベツとしめじの味噌汁 バインアップル	麦茶 ウエハース 麦茶 フルーツヨーグルト	・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	・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 鶏肉のゴマみそ焼き ひじきの炒め煮 かぶと小松菜の味噌汁 バナナ	麦茶 雪の宿せんべい 牛乳 ボンデケーキ	・鶏肉・甘みそ ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・白玉粉・薄力粉	・乾ひじき・にんじん・グリーンピース ・かぶ ・こまつな・かぶの葉・バナナ
18 木	キャロットライス 鶏のからあげ 温野菜サラダ 豆乳クラムチャウダー ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 フルーツショートケーキ	・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 ・上白糖・じゃがいも ・薄力粉	・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ ・グリーンピース ・黄桃・バナナ
19 金	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 スパゲティサラダ 白菜のスープ みかん缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 お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・スパゲティ ・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・チンゲンサイ・みかん缶詰
20 土	鶏そぼろ丼 具だくさんスープ バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー 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・バナナ
22 月	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 みかん缶	麦茶 あんぱんまんビスケット 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・たまねぎ・みかん缶詰
23 火	ご飯 麻婆豆腐 きゃべつとツナのサラダ 大根としめじの味噌汁 バインアップル	麦茶 星たべよ 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・油揚げ ・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・にんじん ・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	チキンライス 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 りんご	麦茶 ソフトビスケット 牛乳 クリスマスカードケーキ	・鶏ひき肉・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・りんご ・バナナ
25 木	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 バナナ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 オレンジゼリー ハッピーターン	・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
26 金	年越しうどん 切干大根のサラダ みかん ヨーグルト	麦茶 クラッカー 牛乳 ザミ海苔おにぎり	・油揚げ・かまぼこ ・ロースハム ・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・焼きのり
27 土	鶏南蛮うどん ほうれん草の胡麻和え オレンジ	麦茶 ソフトせんべい 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏肉	・うどん・上白糖 ・いりごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・ほうれんそう ・にんじん・オレンジ

	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