



## 令和7年12月献立表



浜大津保育園

日(曜日)		午前間食	昼食	午後間食	食品名		
					からだをつくる【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】
1	月	牛乳 せんべい	ごはん チキンピーンズ ブロッコリーのミモザサラダ スープ(大根、人参、もやし、玉葱)	牛乳 フルーツポンチ	大豆水煮 若鶏もも皮なし ダイストマト 鶏卵 普通牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 調合油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ 青berman 生しいたけ トマトケチャップ ブロッコリー きゅうり 冷凍コーン だいこん りょくとうもやし もも缶 みかん缶 りんごジュース
2	火	牛乳 蒸しサツマイモ	ポークカレー マカロニサラダ オレンジ	牛乳 シュガーパイ	ふなかたロース まぐろ油漬缶詰 鶏卵	じゃがいも 調合油 精白米 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ さつまいも パイ生地 グラニュー糖	たまねぎ にんじん なす ホールトマト ほうれんそう ぶなしめじ きゅうり キャベツ オレンジ
3	水	牛乳 胡瓜ステック	麦ごはん 鶏の塩こうじ焼き オクラと納豆のねばねば和え みそ汁(うす揚げ、玉葱、レタス、じゃが芋)	牛乳 レモントースト	若鶏もも皮なし 納豆 かつお節 みそ 薄揚げ 削り節 鶏卵 普通牛乳	精白米 おおむぎ いりごま じゃがいも 無塩バター 食パン 三温糖	オクラ にんじん きゅうり こまつな レタス たまねぎ まこんぶ レモン汁
4	木	牛乳 ウエハース	お弁当の日	牛乳 海苔しようゆ(餅) ぜんざい(年少はマカロニきな粉)		もち米 あずき 三温糖 きな粉 マカロニ 片栗粉	のり
5	金	牛乳 粉ふき芋	わかめごはん アジフライ(塩味) ブロッコリーのおかか和え 豆乳みそ汁(なす、もずく、白菜、豆苗)	牛乳 りんごケーキ	あじ 普通牛乳 鶏卵 かつお節 みそ 削り節 調整豆乳 たら	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 三温糖 赤こんにゃく じゃがいも	カットわかめ ブロッコリー にんじん ぶなしめじ なす はくさい トウミンゴ もずく まこんぶ りんご
6	土	お茶 せんべい	ミートスパゲティ スープ	お茶 せんべい ゼリー	ふなひき肉 牛ひき肉 パルメサンチーズ	マカロニ・スパゲティ 三温糖 調合油 ごま油	たまねぎ にんじん なす ホールトマト にんにく だいこん りょくとうもやし にら
8	月	牛乳 ビスケット	麦ごはん 鯖の塩焼き(年少は鰯) 里芋のそぼろ煮 ごま汁 りんご	牛乳 揚げ大豆 昆布	さば さわら 削り節 鶏ひき肉 若鶏もも皮なし 乾燥大豆	精白米 おおむぎ さといも 三温糖 いりごま 片栗粉 調合油	にんじん ごぼう 生しいたけ 青ねぎ まこんぶ はくさい りんご あおり 昆布
9	火	牛乳 蒸しブロッコリー	ごはん チンジャオロース 春雨の中華サラダ 中華スープ(青梗菜、木耳、玉葱、コーン)	牛乳 ポップコーン	牛そとも(赤肉) かにかまぼこ 鶏卵	精白米 三温糖 片栗粉 調合油 ごま油 はるさめ いりごま	にんじん 青berman たまねぎ ゆでたけのこ きゅうり 乾わかめ ブロッコリー <sup>キヤベツ チンゲンサイ</sup> きくらげ 冷凍コーン あおり どうもろこし(ポップコーン)
10	水	牛乳 チーズ	ごはん 肉みそあんかけ豆腐 柿なます お吸い物(麸、白菜、しいたけ、ねぎ)	牛乳 大豆入りお好み焼き	絹ごし豆腐 ふなひき肉 牛ひき肉 みそ 削り節 プロセスチーズ 大豆水煮 鶏卵 豚バラ肉	精白米 三温糖 片栗粉 調合油 いりごま 板ふ 薄力粉 ながいも マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ しょうが だいこん かき きゅうり はくさい ながこんぶ 生しいたけ きやべつ ねぎ
11	木	牛乳 りんご	ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根とわかめの酢の物 みそ汁(豆腐、なめこ、玉葱、ねぎ)	牛乳 ピーチヨーグルトゼリー	さわら 焼き竹輪 絹ごし豆腐 みそ 削り節 ヨーグルト 生クリーム	精白米 調合油 片栗粉 三温糖 いりごま	にんにく しょうが 水夷しわかめ 切干だいこん きゅうり にんじん ゆでなめこ 青ねぎ たまねぎ まこんぶ りんご もも缶 ももジュース
12	金	牛乳 みかん	ごはん 酢豚 パンパンジーサラダ 中華スープ(青梗菜、木耳、玉葱、卵)	牛乳 チーズ蒸しパン 小魚	ふたばら 若鶏ささ身 鶏卵 プロセスチーズ 調整豆乳 小魚	精白米 三温糖 調合油 片栗粉 マヨネーズ ごま油 いりごま わりごま ホットケキミックス	たまねぎ にんじん 青berman 生しいたけ ゆでたけのこ トマトケチャップ きゅうり りょくとうもやし トマト チンゲンサイ きくらげ みかん
13	土	お茶 せんべい	親子丼 みそ汁(豆腐、なす、えのき、白菜)	お茶 せんべい ゼリー	若鶏もも皮なし 鶏卵 削り節 絹ごし豆腐 みそ	精白米 三温糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのき はくさい なす まこんぶ
15	月	牛乳 ウエハース	ごはん おからハンバーグ ポテトサラダ スープ(もやし、玉葱、ニラ、きやべつ)	牛乳 コマサンド	おかから 鶏ひき肉 鶏卵 ベーコン	精白米 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 食パン 三温糖 ねりごま	たまねぎ 生しいたけ 青ねぎ にんじん きゅうり 冷凍コーン りょくとうもやし にら キヤベツ
16	火	牛乳 胡瓜ステック	大根と揚げの炊き込みご飯 カレイの煮つけ 炒り豆腐 みそ汁(麸、なめこ、玉葱、ねぎ)	牛乳 白玉あんこパン(きな粉入り) 昆布	薄揚げ 削り節 まがれい 若鶏もも皮なし 木綿豆腐 みそ	精白米 三温糖 板こんにゃく 車ふ マヨネーズ 白玉粉 あずきあん きな粉	だいこん にんじん しょうが こまつな ごぼう 生しいたけ ゆでなめこ 青ねぎ たまねぎ まこんぶ きゅうり 昆布

日(曜日)		午前間食	昼食	午後間食	食品名		
					からだをつくる【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】
17	水	牛乳 オレンジ	麦ごはん 肉じゃが風卵焼き 大豆と切干大根の煮物 みそ汁(豆腐、えのき、法蓮草、玉葱)	牛乳 ワッフル	牛もも(赤肉) 削り節 鶏卵 大豆水煮缶詰 焼き竹輪 薄揚げ みそ 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 調合油 赤こんにゃく 薄力粉 強力粉 無塩バター ざらめ糖	にんじん たまねぎ さやえんどう 切干したいこん さやいんげん 乾しいたけ えのきたけ ほうれんそう まこんぶ オレンジ
18	木	牛乳 ハッピーターン	あけぼのごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 みそ汁(なす、えのき、水菜、玉葱) りんご	牛乳 焼きポテト	焼きさけ 鶏卵 凍り豆腐 若鶏もも皮なし 削り節 みそ ベーコン	精白米 いりごま 三温糖 じゃがいも 片栗粉	たくあん漬 えだまめ にんじん 生しいたけ ごぼう 冷凍えだまめ だいこん なす えのきたけ たまねぎ みずな まこんぶ りんご
19	金	牛乳 粉ふき芋	ごはん ひじきと豚肉のかき揚げ もやじと焼き豚の中華和え みそ汁(キャベツ、なす、玉葱、わかめ)	牛乳 こぎつねごはんおにぎり するめ	ふたかたロース(赤肉) 大豆水煮缶詰 削り節 焼き豚 鶏卵 みそ かつお節 薄揚げ するめ 鶏ひき肉	精白米 薄力粉 調合油 片栗粉 いりごま ごま油 三温糖 じゃがいも	乾ひじき にんじん ごぼう たまねぎ きゅうり こまつな りょくとうもやし キャベツ 乾わかめ なす まこんぶ
22	月	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 鰯の味噌焼き ひじきサラダ けんちん汁	牛乳 りんごのパンケーキ	さわら みそ さつま揚げ 削り節 若鶏もも皮なし 普通牛乳 絹ごし豆腐	精白米 三温糖 いりごま ごま油 さといも 生いも板こんにゃく ホットケーキミックス 無塩バター グラニュー糖	しょうが にんじん キャベツ きゅうり 乾ひじき えのきたけ ごぼう 生しいたけ 青ねぎ はくさい だいこん まこんぶ りんご
23	火	牛乳 トマト	ごはん 八宝菜 長芋の豆腐グラタン 中華スープ(青梗菜、人参、白葱、春雨) みかん	牛乳 フライドポテト&れんこん	ふたばら しばえび 木綿豆腐 プロセスチーズ 鶏卵	精白米 調合油 片栗粉 薄力粉 ながいも ごま油 緑豆はるさめ じゃがいも	はくさい 生しいたけ 青ビーマン にんじん たまねぎ ゆでたけのこ ブロッコリー チンゲンサイ 長ねぎ みかん トマト れんこん あおのり
24	水	牛乳 蒸しサツマイモ	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのゴマサラダ ジャガイモのポタージュ	牛乳 クリスマスクッキー(型抜き)	若鶏もも皮なし かつお節 普通牛乳 鶏卵	精白米 片栗粉 調合油 三温糖 いりごま わりごま ごま油 じゃがいも 薄力粉 無塩バター さつまいも 薄力粉	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん きゅうり たまねぎ コーン缶詰粒 バセリ いちごジャム
25	木	牛乳 蒸しブロッコリー	ごはん 鮭とほうれん草のクリームグラタン コールスローサラダ スープ(ワインナー、白菜、人参、玉葱)	牛乳 焼きそば	普通牛乳 さけ 鶏卵 ロースハム ウインナーソーセージ 豚バラ肉	精白米 無塩バター 薄力粉 マカロニ・スペゲティ マヨネーズ 三温糖 中華麺	たまねぎ ほうれんそう にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり もやし 冷凍コーン こまつな ブロッコリー ピーマン あおのり
26	金	牛乳 りんご	麦ごはん 鶏の照り焼き おから煮 みそ汁(もずく、大根、水菜、玉葱)	牛乳 シュガーラスク 小魚	若鶏もも皮なし 削り節 さつま揚げ おから 絹ごし豆腐 鶏卵 みそ 普通牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 板こんにゃく ごま油 調合油 無塩バター フランスパン	にんじん 生しいたけ 青ねぎ ごぼう ゆでたけのこ おきなわもずく だいこん たまねぎ みずな まこんぶ りんご 小魚
27	土	お茶 せんべい	きつねうどん みかん	お茶 せんべい ゼリー	薄揚げ 削り節	うどん	たまねぎ にんじん 青ねぎ みかん

※都合により献立が変更になることがあります。

#### (一日平均栄養価)

栄養価	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
1・2歳目標値	506	20.9	14.1	1.5
1・2歳平均値	530	21.9	18.6	1.3
3歳以上児目標値	591	24.4	16.4	1.6
3歳以上児平均値	575	23.5	19.2	1.6

~~~おたのしみ~~~

17日(水) お店屋さん

※土曜日を抜いた平日の平均です。



~~~プチクッキング~~~

3日(水) みかん組  
22日(月) りんご組  
" ぶどう組

レタスはがし  
だいこん切り(ナイフ)  
人参切り(包丁)

~~~めろんクッキング~~~

2日(水) カレー作り  
4日(木) もちつき(おもち丸め)

