

がつ
12月 給食献立表

2025年

星ヶ丘にじ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩 分 ()は未満 1kg	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1月	御飯 ぶりの煮つけ わかめサラダ えのきのすまし汁 オレンジ	531.1(420.2) 23.8(18.7) 20.4(16.0) 1.6(1.2)	米 砂糖 マヨネーズ ○砂糖	ぶり ちくわ 油揚げ ○牛乳 ○ヨーグルト	しょうが にんじん カットわかめ えのきたけ ねぎ オレンジ ○洋なし缶○パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 みりん 食塩	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ヨーグルト	
2火	ドライカレー キャベツとささみのサラダ かぶスープ もも缶	557.3(445.8) 19.0(15.2) 15.3(12.2) 1.7(1.3)	米 油 砂糖 ○さつまいも ○砂糖	豚ひき肉 鶏ささ身 ○牛乳	にんじん たまねぎ れんこん ピーマン にんにく しょうが キャベツ かぶ かぶ葉 味じ もも缶(黄桃) ○粉かんてん	カレールウ ケチャップ 食塩 酢 中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 さつまいも ようかん	
3水	御飯 酢鶏 青菜炒め 白菜のみそ汁 りんご	513.6(409.1) 16.3(13.1) 10.1(8.0) 1.6(1.2)	米 じやがいも 砂糖 片栗粉 油 ○砂糖	鶏もも肉 米みそ ○牛乳	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン こまつな コーン はくさい りんご ○ぶどう濃縮果汁 ○粉かんてん	酢 しょうゆ ケチャップ 中華だしの素 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 ぶどうゼリー	
4木	ロールパン 銀ひらすのマヨネーズ焼き マカロニソテー コーンチャウダー みかん	559.8(447.8) 24.5(19.6) 23.5(18.8) 1.8(1.4)	ロールパン マヨネーズ マカロニ 油 ○ホットケーキ粉 ○油	銀ひらす ○牛乳 ○クリームチーズ	キャベツ にんじん クリームコーン缶 たまねぎ パセリ粉 みかん	食塩 中華だしの素 コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 チーズ 蒸しパン	
5金	五目うどん かき揚げ パイン缶	563.2(450.4) 19.1(15.3) 15.2(12.1) 2.4(1.9)	ゆでうどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 ○米○もち米 ○砂糖○ごま	鶏もも肉 ハム ○牛乳 ○米みそ	ねぎ にんじん こまつな たまねぎ パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩 ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 五平餅	
6土	きつねご飯 小松菜のすまし汁 洋なし缶	548.2(438.6) 18.6(14.8) 10.0(8.0) 1.7(1.4)	米 ○スナック	鶏もも肉 油揚げ ○牛乳	ごぼう にんじん こまつな たまねぎ 洋なし缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
8月	ゆかり御飯 あじのみりん揚げ 酢の物 高野豆腐のみそ汁 もも缶	548.1(438.4) 23.9(19.1) 13.7(10.9) 1.9(1.6)	米 片栗粉 砂糖 油 ○焼きそばめん	あじ 米みそ 高野豆腐 ○牛乳 ○豚肉(もも) ○かつお節	きゅうり カットわかめ みかん缶 チンゲンサイ もも缶(黄桃) ○にんじん○こまつな ○あおのり	しそふりかけ しょうゆ みりん 酢 食塩 かつお・昆布だし汁 ○お好み焼きソース ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 ソース 焼きそば	
9火	御飯 オムレツ れんこんのきんぴら エリンギスープ パイン缶	527.8(422.2) 17.6(14.1) 12.7(10.2) 1.7(1.4)	米 ごま油 砂糖 ○米粉 ○砂糖	卵 豚ひき肉 ○牛乳 ○甘納豆	たまねぎ ほうれんそう にんじん れんこん あさつき エリンギ パイン缶	コンソメ 食塩 ケチャップ しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 中華だしの素 ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 かるかん	
10水	食パン ツナスパゲティ イタリアンサラダ 野菜スープ オレンジ	517.5(413.9) 19.5(15.6) 11.5(9.2) 2.0(1.6)	食パン スパゲティ 油 ○米	ツナ水煮缶 ○牛乳 ○豚肉(もも)	たまねぎ みつば にんにく キャベツ コーン だいこん セロリ オレンジ ○にんじん○糸昆布 ○干しこいたけ	食塩 めんつゆ イタリアンドレッシング コンソメ ○しょうゆ ○みりん○食塩	牛乳 スナック	牛乳 沖縄風 炊込み おにぎり	
11木	御飯 ホキのパン粉焼き ほうれん草の昆布和え さつまいものみそ汁 洋なし缶	536.6(429.0) 20.0(15.9) 8.2(6.6) 1.5(1.2)	米 パン粉 油 砂糖 さつまいも ○砂糖	ホキ 米みそ ○牛乳	にんにく ほうれんそう もやし 塩こんぶ たまねぎ みつば 洋なし缶 ○みかん缶○パイン缶 ○粉かんてん	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ポンチ	
12金	カラフル納豆丼 ひじきの五目煮 白菜のすまし汁 りんご	552.1(438.7) 20.9(16.6) 18.2(14.3) 1.9(1.5)	米 油 じやがいも 砂糖 ○玄米フレーク ○マッシュマロ ○コーンフレーク	挽きわり納豆 鶏ひき肉 油揚げ ちくわ ○牛乳 ○無塩バター	オクラ にんじん コーン 焼きのり ひじき はくさい たまねぎ りんご	めんつゆ 食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 スナック	牛乳 玄米フレーク スナック	
13土	スープそば チンゲン菜のソテー みかん	505.9(404.7) 21.4(17.2) 11.1(8.9) 1.7(1.4)	ゆで中華めん ごま油 砂糖 ○スナック	豚肉(もも) ○牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ コーン みかん	しょうゆ コンソメ 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩 分 ()は未満 量	材 料 名				(○は午後おやつ)	9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
15月	鮭の甘辛丼 春雨サラダ いんげんのみぞ汁 パイン缶	562.3(449.8) 20.4(16.4) 16.9(13.5) 1.5(1.2)	米 片栗粉 砂糖 油 はるさめ マヨネーズ ○米粉○砂糖	さけ 米みそ ○牛乳	葉ねぎ キャベツ にんじん コーン えのきだけ いんげん パイン缶	みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁 ○ココア	牛乳 スナック	牛乳 ココアいろいろ		
16火	御飯 さわらの西京焼き 里芋の甘酢揚げ わかめスープ りんご	586.6(469.2) 22.9(18.4) 19.3(15.5) 1.6(1.3)	米 砂糖 さといも 片栗粉 油 ○食パン ○マヨネーズ	さわら 白みそ 木綿豆腐 ○牛乳 ○ツナ水煮缶	にんじん ねぎ カットわかめ りんご ○コーン	しょうゆ 酢 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ツナコーン トースト		クッキング くま組
17水	黒糖ロールパン ミートボールシチュー ひじきサラダ みかん	533.8(426.9) 20.3(16.2) 20.8(16.7) 1.5(1.2)	ロールパン さつまいも 片栗粉 砂糖 油 ○米○もち米	豚ひき肉 ツナ水煮缶 ○牛乳 ○あずき缶	たまねぎ にんじん バセリ トマトピューレ ひじき きゅうり レモン果汁 みかん	コンソメ 食塩 こしょう	牛乳 スナック	牛乳 おはぎ		
18木	御飯 さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 吉野汁 洋なし缶	573.3(458.6) 25.6(20.5) 18.2(14.5) 1.8(1.4)	米 砂糖 片栗粉 板こんにゃく ○ホットケーキ粉 ○油○粉砂糖	さば 鶏ひき肉 ○牛乳 ○木綿豆腐	かぼちゃ いんげん にんじん しめじ あさつき 洋なし缶 ○レーズン ○マーマレードジャム	食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 オリボーレン		クッキング うさぎ組 ワールド トリップ くま組 ぞう組
19金	御飯 豚肉と野菜の大和煮 ゆかり和え 麸のすまし汁 もも缶	564.5(451.7) 18.5(14.8) 15.0(12.0) 1.7(1.3)	米 さつまいも 砂糖 焼ふ ○米粉○ごま油 ○砂糖	豚肉(もも) ○牛乳 ○豚ひき肉 ○しらす干し	だいこん にんじん もやし きゅうり コーン はくさい もも缶(黄桃) ○にら○コーン	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん しそふりかけ 食塩 ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ		
20土	ビビンバ 中華スープ パイン缶	509.4(407.5) 16.3(13.0) 11.6(9.2) 1.6(1.3)	米 砂糖 ごま油 ○スナック	豚ひき肉 米みそ ○牛乳	ねぎ にんじん こまつな コーン にんにく しょうが 黒さくらげ たまねぎ パイン缶	みりん しょうゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック		
22月	御飯 銀ひらすの照り焼き うの花 糸昆布のみぞ汁 みかん	560.8(448.7) 23.0(18.4) 14.3(11.4) 2.1(1.7)	米 板こんにゃく 砂糖 油 ○クラッカー	銀ひらす おから さつま揚げ 米みそ ○牛乳	しょうが にんじん たまねぎ 干ししいたけ さやえんどう 糸昆布 ごぼう みつば みかん ○ブルーベリージャム	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 クラッカーサンド		クッキング ぞう組
23火	春雨丼 ちくわ磯辺焼き かき玉スープ りんご	563.5(449.7) 19.9(15.9) 16.1(12.9) 2.0(1.6)	米 はるさめ ごま油 片栗粉 米粉 油 ○砂糖	豚ひき肉 ちくわ 卵	はくさい にんじん えのきだけ コーン ねぎ しょうが あおのり みずな りんご ○かぼちゃ○粉かんてん	しょうゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 かぼちゃプリン		
24水	クリスマスパン から揚げ スイートポテトサラダ カラフルスープ ゼリー	573.8(440.9) 23.5(18.3) 21.7(16.6) 1.3(1.0)	パン 片栗粉 油 さつまいも マヨネーズ ゼリー ○カステラ	鶏もも肉 ハム ○牛乳	にんにく きゅうり にんじん たまねぎ こまつな 赤ピーマン コーン ○もも缶(黄桃)○いちご	コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 クリスマス ケーキ		クリスマス会 お誕生日会
25木	御飯 たらの香り焼き 切り干し大根の梅和え にゅうめん 洋なし缶	555.3(444.2) 23.1(18.5) 15.0(12.0) 1.8(1.4)	米 干しそうめん ○食パン ○グラニュー糖	たら ツナ水煮缶 油揚げ ○牛乳 ○無塩バター	にんにく しょうが 切り干し大根 にんじん にんじん うめ干し しゅんぎく 洋なし缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ラスク		
26金	御飯 キャベツバーグ ブロッコリーソテー かぶのみぞ汁 もも缶	574.0(459.2) 21.5(17.2) 13.8(11.1) 1.8(1.5)	米 片栗粉 油 ○米 ○砂糖	豚ひき肉 米みそ ○牛乳	キャベツたまねぎ ブロッコリー かぼちゃ コーン かぶ かぶ葉 もも缶(黄桃) ○焼きのり	食塩 こしょう ケチャップ 中華だしの素 かつお・昆布だし汁 ○しょうゆ○みりん ○かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 のり佃煮 おにぎり		
27土	あんかけうどん ほうれん草のおかか和え オレンジ	506.1(404.9) 20.7(16.6) 9.0(7.2) 2.0(1.6)	ゆでうどん 片栗粉 油 砂糖 ○スナック	鶏もも肉 かつお節 ○牛乳	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう だいこん オレンジ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 スナック	牛乳 スナック		

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますのでご了承下さい

●何かお気づきの点がございましたら担任にお伝え下さい

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せて園で精米しています 基本的に水曜日と金曜日は七分づきにしています

☆12月18(木)はぞう組とくま組のワールドトリップの活動にちなみ、オランダ料理の「オリボーレン(ドーナツ)」がおやつに出ます

