

2025年

がつ

きゅうしよく

こんだて

ひょう

12月

給食献立表

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 原	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 しめじ もも缶(黄桃) ○粉かんでん	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 じゃがいも 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 ビーマン こまつな コーン はくさい りんご ○ぶどう濃縮果汁 ○粉かんでん	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 ○ペーキングパウダー	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 炊き込み 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 ○粉かんでん	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 じゃがいも 砂糖 ○玄米フレーク ○マシュマロ ○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 界	材 料 名 (〇は午後おやつ)				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 いんげんのみそ汁 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 〇米粉〇砂糖	さけ 米みそ 〇牛乳	葉ねぎ キャベツ にんじん コーン えのきたけ いんげん パイン缶	みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁 〇ココア	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 〇食パン 〇マヨネーズ	さわら 白みそ 木綿豆腐 〇牛乳 〇ツナ水煮缶	にんじん ねぎ カットわかめ りんご 〇コーン	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 〇米〇もち米	豚ひき肉 ツナ水煮缶 〇牛乳 〇あずき缶	たまねぎ にんじん パセリ 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 〇ホットケーキ粉 〇油〇粉砂糖	さば 鶏ひき肉 〇牛乳 〇木綿豆腐	かぼちゃ いんげん にんじん しめじ あさつき 洋なし缶 〇レーズン 〇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 オリポーレン	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 豚肉と野菜の和煮 ゆかり和え 麩のすまし汁 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 〇米粉〇ごま油 〇砂糖	豚肉(もも) 〇牛乳 〇豚ひき肉 〇しらす干し	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) 〇にら〇コーン	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん しそふかけ 食塩 〇しょうゆ	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 〇スナック	豚ひき肉 米みそ 〇牛乳	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 糸昆布のみそ汁 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 〇クラッカー	銀ひらす おから さつま揚げ 米みそ 〇牛乳	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやえんどう 糸昆布 ごぼう みつば みかん 〇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 〇砂糖	豚ひき肉 ちくわ 卵	はくさい にんじん えのきたけ コーン ねぎ しょうが あおのり みずな りんご 〇かぼちゃ〇粉かんとん	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 〇カステラ	鶏もも肉 ハム 〇牛乳	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 〇もも缶(黄桃)〇いちご	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 〇食パン 〇グラニュー糖	たら ツナ水煮缶 油揚げ 〇牛乳 〇無塩バター	にんにく しょうが 切り干しだいこん 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 かぶのみそ汁 もも缶	574.0(459.2) 21.5(17.2) 13.8(11.1) 1.8(1.5)	米 片栗粉 油 〇米 〇砂糖	豚ひき肉 米みそ 〇牛乳	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) 〇焼きのり	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 〇しょうゆ〇みりん 〇かつお・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 〇スナック	鶏もも肉 かつお節 〇牛乳	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 基本的に水曜日和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「オリポーレン(ドーナツ)」がおやつに出ます

