



2025年 12月度 <昼食>

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください
※記載してある栄養価は昼食とおやつを足したものです
※記載してある食材は昼食とおやつです
※0.12歳児のみ状況に応じて午前おやつが付きます
※適量メニューは、下に記入していますのでご確認ください

日付	主食	おかず	エネルギー たんぱく質 カルシウム/塩分 ()は未満児	材 料 名 (〇は午後おやつ)				おやつ
				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	ごはん	ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	579.9(438.8) 22.5(17.1) 226(176) 1.5(1.2)	〇さつまいも、五分つき米 マカロニ、パン粉 マヨネーズ、油、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳 ツナ水煮缶、米みそ、高野豆腐 こんぶ(だし用)	たまねぎ、だいこん きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、ウスターソース 酢、食塩	牛乳 蒸かし芋
2 火	ごはん	鶏肉と大根の煮物 茹でブロッコリー みそ汁	505.6(383.1) 20.4(15.5) 233(181) 1.5(1.2)	五分つき米、さいとも 〇ホットケーキ粉、〇油 油、三温糖	〇牛乳、鶏肉、木綿豆腐 さつま揚げ、米みそ こんぶ(だし用)、カットわかめ	ブロッコリー、〇バナナ だいこん、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ピサンゴレン
3 水	ごはん	さばの味噌煮 こまつな納豆和え もずくのかきたま汁	540.4(409.2) 24.1(18.3) 226(177) 1.6(1.2)	五分つき米、〇五分つき米 三温糖、片栗粉、〇ごま油	〇牛乳、さば、挽きわり納豆 卵、もずく、〇ツナ水煮缶 米みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん えのきたけ、〇にんじん、〇ねぎ 〇コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、みりん 〇しょうゆ、食塩 〇鶏がらだしの素	牛乳 おやつチャーハン
4 木	カレーライス	野菜たっぷりコンソメスープ オレンジ	602.5(455.8) 18.5(14.1) 218(171) 1.7(1.3)	五分つき米、じゃがいも 〇ホットケーキ粉、小麦粉 油、〇三温糖、バター 三温糖、〇油	〇牛乳、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、にんじん キャベツ、〇にんじん、だいこん	ケチャップ、しょうゆ ウスターソース、コンソメ 食塩、カレー粉	牛乳 にんじんケーキ
5 金	ごはん	さわらの梅肉揚げ ほうれん草の白和え みそ汁	582.0(440.3) 22.6(17.1) 207(162) 1.7(1.3)	五分つき米、〇五分つき米 片栗粉、油、焼 三温糖、すりごま	〇牛乳、さわら、木綿豆腐 米みそ、〇かつお節	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん たまねぎ、しめじ、うめ干し	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ 酒、〇しょうゆ	牛乳 おかかおにぎり
6 土	ごはん	肉じゃが 春雨サラダ みそ汁	564.1(428.9) 21.7(16.5) 214(167) 1.5(1.2)	五分つき米、〇あんぱん じゃがいも、はるまき 三温糖、油、ごま油	〇牛乳、豚肉、木綿豆腐 米みそ、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	かつおだし汁、酢 しょうゆ、みりん	牛乳 あんぱん
8 月	ごはん	鶏肉のみそ焼き こまつなツナの塩昆布和え のっぺい汁	579.5(438.7) 24.2(18.4) 271(210) 1.7(1.3)	五分つき米、さいとも、油 〇ホットケーキ粉、〇油 〇三温糖、三温糖 片栗粉、白ごま、ごま油	〇牛乳、鶏肉、〇絹ごし豆腐 ツナ水煮缶、かまぼこ 米みそ、塩こんぶ、〇きな粉	こまつな、にんじん だいこん、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん 食塩、〇食塩	牛乳 豆腐ドーナツ
9 火	ごはん	豆腐ハンバーグ にんじんとちくわのきんぴら みそ汁	566.7(429.0) 22.4(17.0) 221(173) 1.9(1.4)	五分つき米、三温糖 〇五分つき米、油 パン粉、〇バター、〇油	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐 ちくわ、〇豚ひき肉、米みそ 卵、油揚げ、ひじき	にんじん、たまねぎ 〇たまねぎ、こまつな、〇にんじん	かつお・昆布だし汁、食塩 〇ケチャップ、ウスターソース ケチャップ、みりん、しょうゆ 〇しょうゆ、〇カレー粉	牛乳 ドライカレー
10 水	ごはん	たらのフライ ほうれん草のごま和え みそ汁	538.0(407.4) 22.8(17.3) 282(219) 1.7(1.3)	五分つき米、〇小麦粉 パン粉、小麦粉、〇三温糖 〇バター、すりごま 三温糖、ごま油、油	〇牛乳、たら、生揚げ、卵 米みそ、〇卵、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、キャベツ だいこん、〇バナナ、にんじん	かつお・昆布だし汁 ウスターソース、しょうゆ 〇ベークンパウダー 食塩	牛乳 バナナケーキ
11 木	ハヤシライス	花やさいサラダ コンソメスープ	616.9(466.6) 22.0(16.7) 207(162) 1.8(1.3)	〇さつまいも、五分つき米 小麦粉、バター、〇油 マヨネーズ、油、三温糖	〇牛乳、豚肉、鶏ささ身	たまねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、カリフラワー、しめじ ホールトマト缶詰、コーン缶	ケチャップ、食塩、酢 ウスターソース、コンソメ しょうゆ、〇食塩	牛乳 フライドさつまいも
12 金	ごはん	さばの塩麹焼き 切り昆布とじゃがいもの煮物 みそ汁	549.3(415.9) 22.8(17.3) 225(176) 1.9(1.4)	五分つき米、塩こうじ 〇五分つき米、油 じゃがいも、三温糖	〇牛乳、さば、木綿豆腐 さつま揚げ、米みそ 刻みこんぶ、〇あおのり	にんじん、こまつな、ねぎ	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ みりん、〇食塩	牛乳 青のりおにぎり
13 土	ごはん	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ みそ汁	590.9(447.1) 23.0(17.5) 183(144) 1.5(1.2)	五分つき米、マカロニ 〇五分つき米、三温糖 マヨネーズ、油、〇バター	〇牛乳、鶏肉 ツナ水煮缶、米みそ、高野豆腐	たまねぎ、にんじん きゅうり、〇にんじん、〇コーン缶	かつおだし汁、酒 しょうゆ、みりん、酢 〇コンソメ、食塩	牛乳 おやつピラフ
15 月	ごはん	鶏じゃが 三色野菜ののり和え みそ汁	543.2(411.3) 21.4(16.2) 262(203) 1.6(1.2)	五分つき米、じゃがいも 〇小麦粉、〇三温糖 〇油、三温糖、油	〇牛乳、鶏肉、米みそ 高野豆腐、〇きな粉 焼きのり、こんぶ(だし用)	はくさい、にんじん たまねぎ、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 〇ベークンパウダー	牛乳 きな粉蒸しパン
16 火	マーボー丼	大根サラダ わかめスープ	584.5(446.3) 23.5(18.0) 528(415) 1.5(1.1)	五分つき米、マヨネーズ 〇カルシウムせんべい 三温糖、片栗粉 油、白ごま、ごま油	〇牛乳、〇カルシウムヨーグルト 木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶 米みそ、カットわかめ	にんじん、だいこん、ねぎ たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しょうが	しょうゆ、みりん 鶏がらだしの素 酢、食塩	牛乳 カルシウムヨーグルト カルシウムせんべい
17 水	ごはん	鮭のパン粉焼き 高野豆腐とひじきの煮物 みそ汁	557.0(421.6) 23.8(18.1) 233(182) 2.0(1.5)	五分つき米、〇五分つき米 さつまいも、パン粉 油、三温糖	〇牛乳、さけ、だいたい水素 米みそ、〇米みそ、ひじき 高野豆腐、粉チーズ	にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 酒、〇みりん、食塩	牛乳 みそ焼きおにぎり
18 木	カレーライス	コールスローサラダ 豆腐のスープ	647.8(489.8) 22.5(17.1) 223(174) 2.2(1.7)	五分つき米、〇食パン じゃがいも、小麦粉、油 〇マヨネーズ、三温糖、バター	〇牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉、〇ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ にんじん、こまつな、コーン缶	食塩、ケチャップ、コンソメ しょうゆ、ウスターソース 鶏がらだしの素、酢 カレー粉、〇しょうゆ	牛乳 ツナサンド
19 金	ごはん	鶏肉の磯辺揚げ ひき菜炒り みそ汁 バナナ	629.1(475.7) 23.6(17.9) 263(204) 1.7(1.3)	五分つき米、〇ホットケーキ粉 片栗粉、油、三温糖 〇バター、〇三温糖	〇牛乳、鶏肉、生揚げ 〇卵、米みそ 油揚げ、あおのり	だいこん、バナナ たまねぎ、にんじん、にら、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ホットケーキ
20 土	焼うどん	ブロッコリーのおかか和え みそ汁	449.0(340.6) 19.6(14.9) 204(160) 1.8(1.3)	ゆでうどん 〇五分つき米 さつまいも、油	〇牛乳、豚肉、米みそ かつお節、〇焼き込みわかめ	ブロッコリー、たまねぎ キャベツ、にんじん	かつおだし汁 しょうゆ	牛乳 わかめおにぎり
22 月	野菜たっぷり そぼろ丼	かぼちゃのいとこ煮 冬野菜のみそ汁	601.5(460.6) 24.9(19.0) 210(165) 1.6(1.3)	五分つき米、油 〇五分つき米 三温糖、〇油、〇三温糖	〇牛乳、鶏ひき肉、米みそ 木綿豆腐、〇豚ひき肉 あずき(乾)、〇刻みこんぶ	かぼちゃ、にんじん、だいこん たまねぎ、〇にんじん、ほうれんそう ねぎ、〇干ししいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁 〇かつおだし汁、酒 しょうゆ、〇しょうゆ みりん、〇酒、食塩	牛乳 シシジューシーおにぎり
23 火	ごはん	豆腐ハンバーグ にんじんとちくわのきんぴら みそ汁	566.7(429.0) 22.4(17.0) 221(173) 1.9(1.4)	五分つき米、三温糖 〇五分つき米、油 パン粉、〇バター、〇油	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐 ちくわ、〇豚ひき肉、米みそ 卵、油揚げ、ひじき	にんじん、たまねぎ 〇たまねぎ、こまつな、〇にんじん	かつお・昆布だし汁、食塩 〇ケチャップ、ウスターソース ケチャップ、みりん、しょうゆ 〇しょうゆ、〇カレー粉	牛乳 ドライカレー
24 水	ごはん	たらのフライ ほうれん草のごま和え みそ汁	539.8(408.8) 21.8(16.5) 287(222) 1.6(1.2)	〇さつまいも、五分つき米 パン粉、小麦粉、油 すりごま、三温糖、ごま油	〇牛乳、たら、生揚げ 卵、米みそ、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、キャベツ だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁 ウスターソース しょうゆ、食塩	牛乳 蒸かし芋
25 木	キャロットライス	クリスピーチキン ポテトサラダ ゆでブロッコリー コンソメスープ	605.5(457.9) 26.1(19.8) 226(176) 1.7(1.3)	五分つき米、じゃがいも、〇油 〇ホットケーキ粉、コーンフレーク、油 〇フルーベリージャム、パン粉 マヨネーズ、三温糖、小麦粉	〇牛乳、鶏肉 〇クリームチーズ 卵、ベーコン	にんじん、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、コーン缶	コンソメ、食塩 酢、しょうゆ	牛乳 クリームチーズと ブルーベリーのケーキ
26 金	ごはん	さばの塩麹焼き 切り昆布とじゃがいもの煮物 みそ汁	549.3(415.9) 22.8(17.3) 225(176) 1.9(1.4)	五分つき米、塩こうじ 〇五分つき米、油 じゃがいも、三温糖	〇牛乳、さば、木綿豆腐 さつま揚げ、米みそ 刻みこんぶ、〇あおのり	にんじん、こまつな、ねぎ	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ みりん、〇食塩	牛乳 青のりおにぎり
27 土	ごはん	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ みそ汁	590.9(447.1) 23.0(17.5) 183(144) 1.5(1.2)	五分つき米、マカロニ 〇五分つき米、三温糖 マヨネーズ、油、〇バター	〇牛乳、鶏肉 ツナ水煮缶、米みそ、高野豆腐	たまねぎ、にんじん きゅうり、〇にんじん、〇コーン缶	かつおだし汁、酒 しょうゆ、みりん、酢 〇コンソメ、食塩	牛乳 おやつピラフ
遠足	おにぎり (海苔しお) (ゆかり)	鶏肉のごま唐揚げ ゆで野菜 粉ふき芋 みかん	659.8(498.7) 25.3(19.2) 344(265) 1.3(1.0)	五分つき米、じゃがいも 〇クラッカー、片栗粉、油 〇いちごジャム・低糖度 白ごま、〇三温糖	〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖) 鶏肉、焼きのり、あおのり	みかん、ブロッコリー にんじん、しょうが	しょうゆ、酒 みりん、食塩 しそふりかけ	牛乳 ヨーグルトジャム添え クラッカー

給与栄養目標量(11〜3月)	1〜2歳児 エネルギー440kcal / たんぱく質18.2g / カルシウム209mg / 食塩相当量1.4g	3〜5歳児 エネルギー600kcal / たんぱく質24.8g / カルシウム278mg / 食塩相当量1.6g
----------------	--	--