

# 12月 献立表

令和7年



みらいのこども保育園

日曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他		
	朝おやつ	昼食	おやつ	補食						
1月 1日	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め 春雨のマヨ和え りんご 麦茶	青のりポテト 牛乳	おにぎり 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 クラッカー	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ ショウガ 人参 小松菜 りんご 青のり	料理酒 万能つゆ 塩 麦茶		
2月 2日	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき テンゲン菜のお浸し チーズ 麦茶	きな粉ちんすこう 牛乳	ヨーグルト 麦茶	味噌 小絹豆腐 鶏肉 かつお節 チーズ きな粉 牛乳	米 小切麩 砂糖 片栗粉 薄力粉 せんべい	干しいたけ 白菜 砂糖 ひじき 人参 長ねぎ テンゲン菜 もやし	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶 ペーリングバウダー		
3月 3日	ビスケット 麦茶	ふりかけご飯 コンソメスープ チーズ入りオムレツ 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	煮干し かつお節 鶏卵 ツナ チーズ 牛乳	米 ジャガ芋 無塩バター マンナビスケット	人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン グレープフルーツ ゆかり	水 キャンシースープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶		
4月 4日	ウエハース 麦茶	ピビンバ丼 中華スープ キャベツの甘酢和え りんご 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	ビスケット 麦茶	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ウエハース	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 にら キャベツ りんご 南瓜	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶 みりん		
5月 5日	蒸しあつま芋 麦茶	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き おでん風煮物 みかん 麦茶	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	ポテト 麦茶	高野豆腐 味噌 ぶり さつま揚げ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 さつま芋	小松菜 塩昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 みかん りんごソース	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ペーリングバウダー		
6月 6日	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃが 切り干大根サラダ オレンジ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) せんべい 麦茶		厚揚げ 油揚げ 味噌 豚肉	米 ジャガ芋 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 せんべい クラッカー	干しいたけ めじめじ 昆布 玉ねぎ 人参 しらたき グリーンピース 切り干大根 コーン オレンジ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶		
7月 7日	チーズ 麦茶	玄米入りふりかけご飯 味噌汁 鶏つくね トマトドレッシング和え りんご 麦茶	マッシュマロおこし 牛乳	せんべい 麦茶	煮干し かつお節 味噌 鶏肉 牛乳 チーズ	米 玄米 パン粉 片栗粉 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんご	水 塩 万能つゆ トマトドレッシング 麦茶		
8月 8日	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわの玉子とじ なめたけ和え バナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	おにぎり 麦茶	油揚げ 味噌 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 ジャガ芋 油 フルーツパン	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 ほうれん草 なめ茸 バナナ 南瓜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶	
9月 9日	水	せんべい 麦茶	ソース焼きそば 中華スープ 大根サラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	豚肉 かつお節 木綿豆腐 煮干し	蒸し中華丼 油 砂糖 ごま油 青りんごゼリーの素 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり めじめじ 大根 塩昆布	中温ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶	
10月 10日	木	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃがの芋の煮物 コーンサラダ チーズ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳 ジョア	米 小切麩 ジャガ芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ 切干大根 ほうれん草 昆布 人参 玉ねぎ グリーンピース もやし キュウリ コーン	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶 ペーリングバウダー	
11月 11日	金	大根煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜と海藻の和え物 オレンジ 麦茶	チーズ入りパンケーキ 牛乳	ビスケット 麦茶	高野豆腐 味噌 まぐろフライ チーズ 牛乳	米 押し麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 薄力粉	干しいたけ 南瓜 えのき茸 昆布 白菜 人参 わかめ オレンジ 大根	水 トマトケチャップ 中温ソース 万能つゆ 麦茶 ペーリングバウダー こいくちしょうゆ	
12月 12日	土	クラッカー 麦茶	鶏肉 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶		鶏肉 味噌 きな粉	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 昆布 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ペーリングバウダー	
13月 13日	月	ウエハース 麦茶	ご飯 コンソメスープ ポークカレ 白菜サラダ みかん 麦茶	コンソメ麩ナック 牛乳	せんべい 麦茶	豚肉 牛乳	米 ジャガ芋 油 砂糖 小切麩 ウエハース	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 きゅうり バブリカ みかん 青のり	水 キャンシースープの素 塩 ボルネルウッド 穀物酢 麦茶	
14月 14日	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 たらの香り焼き コーン野菜ソテー グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	ホテト 麦茶	煮干し かつお節 油揚げ 味噌 たら 牛乳	米 ごま油 油 薄力粉 砂糖 無塩バター	干しいたけ かぶ 長ねぎ 昆布 じょうが にんにく キャベツ 人参 コーン グレープフルーツ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 ペーリングバウダー	
15月 15日	水	大根煮 麦茶	野菜パン コンソメスープ ミートローフ もやしのマヨ和え ジョア 麦茶	五平餅 麦茶	ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ジョア	野菜パン バン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	白菜 めじめじ ほうれん草 玉ねぎ もやし キュウリ 人参 大根	水 キャンシースープの素 塩 トマトケチャップ 中温ソース 麦茶 みりん 料理酒	
16月 16日	木	木	ご飯 味噌汁 厚揚げのうま煮 海苔サラダ バナナ 麦茶	焼き芋 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 ジャガ芋 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋 クラッカー	干しいたけ にんじん 昆布 大根 白菜 ほうれん草 烤きのり バナナ	水 塩 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 穀物酢 麦茶	
17月 17日	金	蒸し人参 麦茶	ご飯 コンソメスープ ミートローフ もやしのマヨ和え ジョア 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 薄力粉	人参 バセリ 玉ねぎ コーン じょうが にんにく キャベツ ブロッコリー バブリカ	水 塩 チキンスープの素 塩 料理酒 シチフレーク 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ココナ	
18月 18日	土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げのうま煮 海苔サラダ バナナ 麦茶	焼き芋 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 ジャガ芋 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋 クラッcker	干しいたけ にんじん 昆布 大根 白菜 ほうれん草 烤きのり バナナ	水 塩 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 穀物酢 麦茶	
19月 19日	月	せんべい 麦茶	蒸し人参 麦茶	☆クリスマス献立☆キャロットライス コーンシチュー・スープ ローストチキン フレンチサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 薄力粉	人参 バセリ 玉ねぎ コーン じょうが にんにく キャベツ ブロッコリー バブリカ	水 塩 チキンスープの素 塩 料理酒 シチフレーク 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ペーリングバウダー
20月 20日	火	せんべい 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしの和え物 オレンジ 麦茶	ジャムパンケーキ 麦茶		豚肉 味噌	米 油 砂糖 薄力粉 せんべい	玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ キャベツ テンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ りんごソース	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ペーリングバウダー	
21月 21日	水	チーズ 麦茶	【冬至】わかめご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ かぼちゃの煮物 りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	せんべい 麦茶	さば きな粉 牛乳 チーズ	米 小切麩 片栗粉 油 マカロニ サラダ	わかめご飯の素 干しいたけ 白菜 さば えのき にんにく しょうが 南国 りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶	
22月 22日	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 野菜炒め ヨコモトやしのサラダ バナナ 麦茶	フルーチェ ビスケット 麦茶	おにぎり 麦茶	ふりかけかつお 煮干し 厚揚げ 味噌 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 フルーチェ マンナビスケット ジャガ芋	干しいたけ なめこ ほうれん草 昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 チーズ えのき きゅうり コーン バナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 料理酒 万能つゆ 麦茶	
23月 23日	金	蒸し芋 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 野菜炒め ヨコモトやしのサラダ バナナ 麦茶	豚肉 ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 強力粉	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 干しいたけ えのき 実 わかめ きゅうり オレンジ 大根	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 万能つゆ 麦茶 ペーリングバウダー	
24月 24日	土	大根煮 麦茶	中華丼 中華スープ ピーフン中華サラダ オレンジ 麦茶	ヨーグルトパン 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 鶏卵 えび 納豆 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 片栗粉 粉糖 せんべい	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ めじめじ 昆布 もやし 人参 大根 小松菜	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶	
25月 25日	月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き 納豆和え チーズ 麦茶	スノーボール 牛乳	ヨーグルト 麦茶	油揚げ 鶏肉 かつお節 煮干し	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	小松菜 人参 長ねぎ れんこん バナナ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶	
26月 26日	火	蒸しあつま芋 麦茶	きつねうどん 根菜とささみのサラダ バナナ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 ごま油 いちごジャム クラッカー	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし ひじき グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶	
27月 27日	水	クラッcker 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ひじきの和え物 グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクラッcker 麦茶						

## ☆ 今月の平均給与栄養量☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼児	580	20.6	17	270	2.3	225	225	0.23	0.36	18	1.6	3.6
平均量	591	20.7	17.1	93.6	261	2.5	228	0.32	0.34	35	1.5	5.4
乳児	517	18.1	14.9	225	2	200	0.2	0.3	0.3	18	1.3	3.2
平均量	505	17.1	14	81.2	230	2.2	206	0.26	0.29	30	1.3	4.9

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。