



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	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	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 しょうが 人参 小松菜 りんご 青のり	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
2 火	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき チンゲン菜のお浸し チーズ 麦茶	きな粉ちんすこう 牛乳	ヨーグルト 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 チーズ きな粉 牛乳	米 小切麩 砂糖 片栗粉 油 薄力粉 せんべい	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 ひじき 人参 長ねぎ チンゲン菜 もやし	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
3 水	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 じゃが芋 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 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶
4 木	ウエハース 麦茶	ピビンパ拌 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 金	蒸しさつま芋 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 ベーキングパウダー
6 土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃがが 切干大根サラダ 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 じゃが芋 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 しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 さらたき グリンピース 切干大根 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
8 月	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
9 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわの玉子とし 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 じゃが芋 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
10 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	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 青りんごゼリーの素 米 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり しめじ 大根 塩昆布	水 中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
11 木	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 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 じゃが芋 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 グリンピース もやし きゅうり コーン	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
12 金	大根煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜と海苔の和え物 オレンジ 麦茶	チーズ入りバンケーキ 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 中濃ソース 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ
13 土	クラッカー 麦茶	鶏丼 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 長ねぎ 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 ベーキングパウダー
15 月	ウエハース 麦茶	ご飯 コンソメスープ ポークカレー 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 じゃが芋 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 パプリカ みかん 青のり	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 穀物酢 麦茶
16 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	ポテト 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 しょうが 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 ベーキングパウダー
17 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 味噌	野菜パン パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	白菜 しめじ ほうれん草 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 みりん こいくちしょうゆ
18 木	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げのつま煮 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 じゃが芋 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 にら 昆布 大根 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり バナナ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 穀物酢 麦茶
19 金	蒸し人参 麦茶	☆クリスマス献立☆キャロットライス コーンチューズスープ 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	鶏肉 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 しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー パプリカ	水 塩 チキンスープの素 料理酒 シチューフレーク 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア
20 土	せんべい 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしの和え物 オレンジ 麦茶	ジャムバンケーキ 麦茶		豚肉 味噌	米 油 砂糖 薄力粉 せんべい	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 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 ベーキングパウダー
22 月	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 砂糖	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 にんにく しょうが 南瓜 りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶
23 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 肉野菜炒め コーンともやしのサラダ 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 じゃが芋	干しいたけ なめこ ほうれん草 昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし きゅうり コーン バナナ	水 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
24 水	大根煮 麦茶	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ オレンジ 麦茶	ヨーグルトパン 牛乳	ポテト 麦茶	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 強力粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
25 木	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	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 しめじ 昆布 人参 大根 小松菜	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
26 金	蒸しさつま芋 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	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	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
27 土	クラッカー 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カー 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

☆ 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	目標量	590	20.6	17	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	3.6
乳児	平均量	591	20.7	17.1	93.6	261	228	0.32	0.34	35	1.5	5.4
乳児	目標量	517	18.1	14.9	225	2	200	0.2	0.3	18	1.3	3.2
乳児	平均量	505	17.1	14	81.2	230	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。