



12月 納食献立表

令和7年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤: 血や肉になる	黄: 熟や力となる	緑: 調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児	以上児
1	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め （くさりサラダ すまし汁（豆腐・チンゲンサイ） ヨーグルト（ブルーベリージャム）	牛乳 豆乳きな粉クッキー	豚小間・木綿豆腐 フレンチヨーグルト・スキミルク 普通牛乳・きな粉 調整豆乳	お菓子・米・調合油 上白糖・白ごま ブルーベリージャム 薄力粉	たまねぎ・はくさい・にんじん チンゲンサイ	飲み物・おろしにんにく カレー粉・しょうゆ・料理酒 みりん・食塩・穀物酢 しょうが・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	479 19.1 17.3 250 1.8 0.9	569 23.4 20.8 272 2 0.9
2	火	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐の卵とじ （さんひらごぼう みそ汁（じやがいも・たまねぎ） ハイナップル缶	牛乳 ミルク寒天（いちごソース）	木綿豆腐・卵・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 調合油・白ごま・じやがいも いちごミックスジャム	たまねぎ・ケリビース冷凍 にんじん・ごぼう バインアップル缶詰・粉寒天	飲み物・だし・みりん しょうゆ・料理酒・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	392 14.2 10.5 276 2.5 1.1	464 17.6 12.4 303 3 1.5
3	水	飲み物 お菓子	ごはん ひじきコロッケ 茹でブロッコリー みそ汁（キャベツ・にんじん） みかん	ジョア 胡麻スティック	鶏ひき肉・スキミルク・みそ ジョアマスカット・調整豆乳	お菓子・米・調合油 乾燥マッシュポテト 薄力粉・パン粉・マヨドレ 黒ごま・上白糖	たまねぎ・ひじき・コーン冷凍 中濃ソース・だし ベーキングハウター	飲み物・水・食塩 中濃ソース・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	456 11.8 12.7 248 5.9 0.9	533 14.4 15.2 233 6.1 1.2
4	木	飲み物 お菓子	けんちんうどん （くわの機辺マヨ焼き りんご）	牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎり	木綿豆腐・みそ・焼き竹輪 普通牛乳	お菓子・干しうどん・調合油 薄力粉・マヨドレ・米	大根・にんじん・ごぼう・ねぎ 青のり・りんご・塩昆布	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・水・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	408 13.5 9 184 1.4 2	482 16.3 10.1 186 1.3 2.4
5	金	飲み物 お菓子	ごはん たらの野菜あんかけ （かぼちゃの煮物 みそ汁（大根・にんじん） オレンジ	牛乳 じやがいももち	たら・みそ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・じやがいも 調合油	たまねぎ・ピーマン・にんじん かぼちゃ・ケリビース冷凍・大根 オレンジ	飲み物・料理酒・しょうゆ みりん・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	400 16.5 6 186 1.3 1.2	471 20.5 6.7 190 1.3 1.6
6	土	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 （キャベツのマカロニサラダ すまし汁（こまつな・たまねぎ） バナナ	牛乳 ツナおにぎり	豚小間・厚揚げ・みそ 普通牛乳・ツナ	お菓子・米・ごま油・上白糖 マカロニ・マヨドレ・白ごま	たまねぎ・キャベツ・にんじん こまつな・バナナ	飲み物・料理酒・しょうゆ 食塩・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	520 18.4 14 228 2.2 1.4	622 22.9 16.7 241 2.2 1.5
8	月	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁（じやがいも・たまねぎ） カップヨーグルト	牛乳 大学芋	鶏むね・油揚げ・みそ ヨーグルト・普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖 さつまいも・黒ごま	ひじき・にんじん・ケリビース冷凍 はくさい・たまねぎ	飲み物・しょうゆ・料理酒 みりん・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	443 19.1 10.5 288 4.5 1.2	528 23.7 12.5 318 5.3 1.4
9	火	飲み物 お菓子	ごはん はくさいと豚肉のやわらか蒸し煮 （かぼちゃのごま和え みそ汁（豆腐・麩） マスクットゼリー）	牛乳 にんじんケーキ	豚小間・絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 上白糖・すり白ごま 小町麩・マスクットゼリー 薄力粉・調合油	はくさい・にんじん・かぼちゃ さいやんげん	飲み物・だし・料理酒 しょうゆ・食塩・水 ベーキングハウター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	497 15.6 14.1 240 2.2 1.1	594 19.4 16.9 259 2.2 1.5
10	水	飲み物 お菓子	食パン 鶏団子のクリームシチュー （こまつな）の和風サラダ ハイナップル缶	牛乳 わかめおにぎり	鶏ひき肉・牛乳・普通牛乳	お菓子・食パン・かたくり粉 じゃがいも・調合油 薄力粉・上白糖・米・白ごま	にんじん・たまねぎ・こまつな コーン冷凍 バインアップル缶詰 カットわかめ	飲み物・食塩・水・コンソメ 穀物酢・しょうゆ・料理酒 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	446 16.2 13.7 283 2.6 1.6	533 19.7 16.5 309 2.9 1.8
11	木	飲み物 お菓子	ごはん チリコンカン （にんじん・ブロッコリーのマヨサラダ スープ（キャベツ・コーン） バナナ	牛乳 マーブル蒸しパン	豚ひき肉・大豆水煮	お菓子・米・調合油 マヨドレ・薄力粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・コーン冷凍・バナナ	飲み物・トマトケチャップ ウスターソース おろしにんにく・しょうゆ・水 コンソメ・食塩 ベーキングハウター ピュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	488 16 16.7 218 1.7 1.1	583 19.8 19.9 230 2.1 1.2
12	金	飲み物 お菓子	ごはん めかじきのタルタル南蛮 高野豆腐の煮物 （かぞせん（チンゲンサイ）・にんじん） りんご	牛乳 メロンパンクッキー	めかじき・高野豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・マヨドレ ホットキミックス・無塩バター	たまねぎ・ピーマン・にんじん ケリビース冷凍・チンゲンサイ りんご	飲み物・食塩・しょうゆ 穀物酢・だし・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	491 18.5 19.8 215 1.5 1.5	592 22.9 24.2 228 1.6 1.8
13	土	飲み物 お菓子	ビビンバ丼 （ごまボ� スープ（わかめ・ねぎ） みかん	牛乳 油揚げチップス	豚ひき肉・普通牛乳 油揚げ	お菓子・米・ごま油・上白糖 じゃがいも・調合油 すり白ごま	にんじん・こまつな・カットわかめ ねぎ・みかん・青のり	飲み物・しょうゆ・みりん おろしにんにく・食塩 鶏ガラスープ顆粒・穀物酢 水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	433 15.5 19.2 237 2.2 1.3	516 19.2 23.3 255 2.5 1.4
15	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め （くさりサラダ すまし汁（豆腐・チンゲンサイ） ヨーグルト（ブルーベリージャム）	牛乳 豆乳きな粉クッキー	豚小間・木綿豆腐 フレンチヨーグルト・スキミルク 普通牛乳・きな粉 調整豆乳	お菓子・米・調合油 上白糖・白ごま ブルーベリージャム 薄力粉	たまねぎ・はくさい・にんじん チンゲンサイ	飲み物・おろしにんにく カレー粉・しょうゆ・料理酒 みりん・食塩・穀物酢 しょうが・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	479 19.1 17.3 250 1.8 0.9	569 23.4 20.8 272 2 0.9
16	火	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐の卵とじ （さんひらごぼう みそ汁（じやがいも・たまねぎ） ハイナップル缶	牛乳 ミルク寒天（いちごソース）	木綿豆腐・卵・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 調合油・白ごま・じやがいも いちごミックスジャム	たまねぎ・ケリビース冷凍 にんじん・ごぼう バインアップル缶詰・粉寒天	飲み物・だし・みりん しょうゆ・料理酒・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	392 14.2 10.5 276 2.5 1.1	464 17.6 12.4 303 3 1.5
17	水	飲み物 お菓子	ごはん ひじきコロッケ 茹でブロッコリー みそ汁（キャベツ・にんじん） みかん	牛乳 胡麻スティック	鶏ひき肉・スキミルク・みそ 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・調合油 乾燥マッシュポテト 薄力粉・パン粉・マヨドレ 黒ごま・上白糖	たまねぎ・ひじき・コーン冷凍 中濃ソース・だし ベーキングハウター	飲み物・水・食塩 中濃ソース・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	480 12.4 16.2 213 1.5 0.9	571 15.8 19.7 224 1.7 1.2



12月 給食献立表

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児	以上児
18	木	飲み物 お菓子	けんちゃんうどん ちくわの巻きマヨ焼き りんご	牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎり	木綿豆腐・みそ・焼き竹輪 普通牛乳	お菓子・干しudon・調合油 薄力粉・マヨドレ・米	大根・にんじん・ごぼう・ねぎ 青のり・りんご・塩昆布	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・水・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	408 13.5 9 184 1.4 2	482 16.3 10.1 186 1.3 2.4
19	金	飲み物 お菓子	ごはん たらの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 みそ汁(大根・にんじん) オレンジ	牛乳 じゃがいももち	たら・みそ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・じゃがいも 調合油	たまねぎ・ビーマン・にんじん かぼちゃ・グリンピース冷凍・大根 オレンジ	飲み物・料理酒・しょうゆ みりん・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	400 16.5 6 186 1.3 1.2	471 20.5 6.7 190 1.3 1.6
20	土	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉ヒ厚揚げの炒め物 キャベツのマロニエサラダ すまし汁(こまつな・たまねぎ) バナナ	牛乳 ツナおにぎり	豚小間・厚揚げ・みそ 普通牛乳・ツナ	お菓子・米・ごま油・上白糖 マカロニ・マヨドレ・白ごま	たまねぎ・キャベツ・にんじん こまつな・バナナ	飲み物・料理酒・しょうゆ 食塩・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	520 18.4 14 228 2.2 1.4	622 22.9 16.7 241 2.2 1.5
22	月	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(はくさい・たまねぎ) カップヨーグルト	牛乳 大芋芋	鶏むね・油揚げ・みそ ヨーグルト・普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖 さつまいも・黒ごま	ひじき・にんじん・グリンピース冷凍 はくさい・たまねぎ	飲み物・しょうゆ・料理酒 みりん・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	443 19.1 10.5 288 4.5 1.2	528 23.7 12.5 318 5.3 1.4
23	火	飲み物 お菓子	ごはん はくさいと豚肉のやわらか蒸し煮 かぼちゃのごまあえ みそ汁(豆腐・麺) マスカットゼリー	牛乳 にんじんケーキ	豚小間・絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 上白糖・すり白ごま 小町麩・マスカットゼリー 薄力粉・調合油	はくさい・にんじん・かぼちゃ さいやんげん	飲み物・だし・料理酒 しょうゆ・食塩・水 ペーリングハウター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	497 15.6 14.1 240 2.2 1.1	594 19.4 16.9 259 2.2 1.5
24	水	飲み物 お菓子	食パン 鶴田子のクリームシチュー こまつなとの和風サラダ パイナップル缶	牛乳 わかめおにぎり	鶏ひき肉・牛乳・普通牛乳	お菓子・食パン・かたくり粉 じゃがいも・調合油 薄力粉・上白糖・米・白ごま	にんじん・たまねぎ・こまつな コーン冷凍 パインアップル缶詰 カットわかめ	飲み物・食塩・水・コンソメ 穀物酢・しょうゆ・料理酒 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	446 16.2 13.7 283 2.6 1.6	533 19.7 16.5 309 2.9 1.8
25	木	飲み物 お菓子	ごはん トナカイバーグ もみの木ボテトサラダ バタースープ バナナ	牛乳 クリスマスツリーケーキ	豚ひき肉・木綿豆腐 スキミルク・普通牛乳・牛乳 フレンヨーグルト	お菓子・米・調合油 パン粉・じゃがいも マヨドレ・無塩バター 薄力粉・上白糖 いちごミックスジャム	たまねぎ・れんこん グリビース冷凍・にんじん プロッコリー・コーン冷凍 バナナ・ほうれんそう	飲み物・水・食塩 トマトケチャップ・穀物酢・コンソメ バセリ・ペーリングハウター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	555 17.7 20.8 232 1.8 0.9	671 21.9 25 248 1.7 1.1
26	金	飲み物 お菓子	ごはん めかじきのタルタル南蛮 高野豆腐の煮物 みそ汁(テンゲンサイ・にんじん) りんご	牛乳 メロンパンクッキー	めかじき・高野豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・マヨドレ ホットケミックス・無塩バター	たまねぎ・ビーマン・にんじん グリビース冷凍・チンゲンサイ りんご	飲み物・食塩・しょうゆ 穀物酢・だし・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	491 18.5 19.8 215 1.5 1.5	592 22.9 24.2 228 1.6 1.8
27	土	飲み物 お菓子	ビビンバ丼 ごまポテト スープ(わかめ・ねぎ) みかん	牛乳 油揚げチップス	豚ひき肉・普通牛乳 油揚げ	お菓子・米・ごま油・上白糖 じゃがいも・調合油 すり白ごま	にんじん・こまつな・カットわかめ ねぎ・みかん・青のり	飲み物・しょうゆ・みりん おろしにんにく・食塩 鶏ガラスープ顆粒・穀物酢 水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	433 15.5 19.2 237 2.2 1.3	516 19.2 23.3 255 2.5 1.4
29	月	飲み物 お菓子	ごはん 鶏と高野豆腐の炒め煮 キャベツのおいたし みそ汁(さつまいも・麺) オレンジ	牛乳 グリンピースおにぎり	高野豆腐・鶏むね かつお削り節・みそ 普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・かたくり粉 さつまいも・小町麩	たまねぎ・さやいんげん キャベツ・にんじん・オレンジ グリビース冷凍	飲み物・だし・しょうゆ・水 コンソメ・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	455 17.7 9.2 217 1.9 1.1	541 22.1 10.6 232 2.1 1.3
30	火	飲み物 お菓子	ごはん チリコンカン にんじんとプロッコリーのマヨサラダ スープ(キャベツ・コーン) ピーチゼリー	牛乳 マーブル蒸しパン	豚ひき肉・大豆水煮 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 マヨドレ・ピーチゼリー 薄力粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・プロッコリー キャベツ・コーン冷凍	飲み物・トマトケチャップ ウスターソース おろしにんにく・しょうゆ・水 コンソメ・食塩 ペーリングハウター ピュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	476 15.6 16.6 217 2 1.1	568 19.3 19.8 228 2.5 1.2
31	水	飲み物 お菓子	豚丼 ほうれんそうのごまあえ みそ汁(じゃがいも・にんじん) パイナップル缶	牛乳 黒糖ちんすこう	豚小間・みそ・普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・すり白ごま じゃがいも・薄力粉 黒砂糖	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・パインアップル缶詰	飲み物・だし・みりん 料理酒・しょうゆ ペーリングハウター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 20.1 18.4 243 1.8 1.5	595 21.6 20.1 228 1.9 1.3
誕生日	木	飲み物 お菓子	キラキラバービラフ ささ身フライ スピナチサラダ トマト風味スープ ピーチゼリー	牛乳 ブルーベリーマーブルケーキ	ささ身・ツナ 普通牛乳・牛乳 ホイップクリーム ヨーグルト	お菓子・米 無塩バター 薄力粉・パン粉 調合油・白ごま 上白糖・じゃがいも ピーチゼリー・フルーティージャム	にんじん・たまねぎ ほうれんそう コーン冷凍	飲み物・コンソメ 食塩・水・バセリ 穀物酢・しょうゆ トマトケチャップ ペーリングハウター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	553 20.1 18.4 243 1.8 1.5	666 25.1 22.2 264 1.8 1.8

※食べていい食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。