

2025年12月



献立表

日あり

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩相当量 (1人1食あたり)	材 料 名				午飯おやつ	午後おやつ
			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		
01 月 15	スパゲティ・ミートソース キャベツとしらすの和え物 コンソメスープ オレング	542.3(474.5) 22.9(20.6) 14.4(13.9) 1.7(1.4)	スパゲティ、○米、小 麦粉、砂糖、油、○こま お子様せんべい	○牛乳、無糖豆乳、豚 ひき肉、しらすがし、 牛乳、○塩昆布	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、オレング、クリームコ ーン、きゅうり、トマトビ ュー、コーン、にんにく、パ セリ粉	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、中濃ソース、 酢	麦茶 お子様せんべい	牛乳 こま昆布おにぎり
02 月 16	鶏肉と焼き豆腐のすき焼き風煮物 小松菜とツナのさっぱり和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) みかん缶	552.7(488.2) 20.9(18.6) 16.8(15.1) 1.5(1.3)	米、○マンナウエハー ス、砂糖、○米、さつまい も、○ビスケット	○牛乳、豚肉(薄ロース)、焼き豆腐、ツナ、み そ、○牛乳	○バナナ、ほくさい、もや し、こまつな、かぼちゃ、に んじん、たまねぎ、ねぎ、え のきだけ、みかん缶	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、みりん、 塩	牛乳 ビスケット	牛乳 2日ウエハースとバナナ 16日さつまいも煎餅
03 月 17	餅飯 餃子風 ラルバーサラダ(ささみ) ほうれん草のスープ みかん	581.8(501.9) 21.3(19.0) 18.2(16.9) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 じゃがいも、きょうざの 実、片栗粉、ほろろ、 エッグケア、○油、○砂 糖、ごま油、○アンパンマ ンビスケット	○牛乳、豚ひき肉、○無 糖豆乳、鶏ささぎ、 牛乳	みかん、キャベツ、ほうれ ん、こまつな、にんじん、 にら、○干ししぶどう、にん じく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 アンパンマンビス ケット	牛乳 レーズン無しパン
04 月 18	餅飯 白身魚のピカタ風 じゃがいもとベーコンのゆめもの 豆腐のスープ バナナ	549.7(473.7) 21.4(18.4) 13.8(12.7) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○玄米 フレーク、○マッシュマ ロ、○油、油、片栗粉、 白い風船	○牛乳、だち、プチ豆 腐、ベーコン、○牛乳	バナナ、クリームコーン、た まねぎ、万葉ねぎ、ビーマ ン、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、○ココア (ビュッコア)、しょ うゆ、食塩	麦茶 白い風船	牛乳 ココア玄米フレークスナック
05 月 19	餅飯 チキンカツ ブロッコリーのサラダ みそ汁(ほくさい・しめじ) オレング	547.5(473.0) 22.5(19.2) 13.7(13.1) 1.5(1.2)	米、○米、油、パン粉、 小豆粉、砂糖、○砂糖、 アンパンマンビスケット	○牛乳、鶏もも肉、み そ、○あおのり、○牛 乳	ブロッコリー、オレング、ほ くさい、にんじん、○にん じん、しめじ、○コーン、切り 干しだいこん	かつお・昆布だし汁、○ かつお・昆布だし汁、中 濃ソース、ケチャップ、 酢、○酒、○しょうゆ、 食塩	牛乳 アンパンマンビス ケット	牛乳 コーンの星餅飯
06 月 20	トマトとツナのバスタ ゆで大根とベーコンのサラダ ポテトスープ みかん缶	572.9(499.0) 20.2(18.3) 15.9(15.1) 1.7(1.4)	スパゲティ、じゃがい も、砂糖、○白い風船、 ○米	○牛乳、ツナ、油漬、 ベーコン、○しらすがし ゆかり	たまねぎ、みかん缶、カット トマト缶、にんじん、切り干 し大根、にんにく、○ふりかけ ゆかり	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 酢、食塩	麦茶 白い風船	牛乳 梅ちりおにぎり
7 月 21	ピピンハ さつまいもと豆腐煮 わかめスープ オレング	523.6(500.1) 20.3(19.2) 15.2(15.6) 1.6(1.5)	米、さつまいも、砂糖、 ごま油、○お子様せ んべい、○米	○牛乳、豚ひき肉、わか め、○牛乳、○あおのり	もやし、オレング、ほうれ ん、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食 塩、酒、○しょうゆ、○か つお、昆布だし汁	麦茶 お子様せんべい	牛乳 梅ちりおにぎり
08 月 22	餅飯 鶏肉のみそ焼 かぼちゃの煮物 すまし汁(こまつな・玉ねぎ) みかん	536.7(466.6) 20.8(17.9) 13.0(12.6) 1.2(1.0)	米、○小麦粉、○片栗 粉、○砂糖、○油、○砂 糖、油、○すりこぎ、 ○こまお子様せんべい	○牛乳、鶏もも肉、○無 糖豆乳、みそ、○牛 乳	かぼちゃ、みかん、たまね ぎ、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 こまクッキー
09 月 23	餅飯 ブルコギ風 チンゲン菜のおかか和え 鶏汁 バナナ	537.6(474.7) 20.4(19.2) 15.8(15.1) 1.3(1.1)	米、○さつまいも、○砂 糖、○油、○砂糖、○無 糖豆乳、ごま油	○牛乳、豚肉(薄)、鶏も も肉、かつお節、○牛乳	バナナ、たまねぎ、もやし、 チンゲンサイ、だいこん、に んじん、ねぎ、○ビーマ ン、にんにく、○オレング	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、○しょう ゆ、食塩	牛乳 オレング	牛乳 揚げない大学芋
10 月 25	餅飯 鶏肉の豆乳シュメルリ風 切り干し大根サラダ ミネストローネスープ オレング	591.0(513.5) 24.0(21.3) 13.2(13.0) 1.6(1.3)	米、○米、さつまいも、 油、砂糖、小麦粉、白い 風船、○油、○ホットケー キ粉、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、無糖 豆乳、ベーコン、み そ、○牛乳、○無糖豆乳	たまねぎ、カットトマト、オ レング、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、エリンギ、 切り干しだいこん、○いち じょう、にんにく、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 酢、食塩	麦茶 白い風船	牛乳 ホットケーキ
11 月	餅飯 ミートローフ マカロニサラダ カレースープ バナナ	570.5(509.6) 21.4(19.2) 16.7(16.6) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 マカロニ、パン粉、○砂 糖、○油、油、砂糖、 アンパンマンビスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、鶏ひき肉、○無糖 豆乳、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、ブロッコリー、きゅう り、コーン	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、ウスターソー ス、酢、食塩、カレー粉	牛乳 アンパンマンビス ケット	牛乳 カップケーキ
12 月 26	餅飯 かき揚げの煮物 ポテトサラダ みそ汁(かぼ・にんじん) フルーツポンチ	546.2(469.0) 23.7(20.1) 14.9(14.0) 1.6(1.3)	米、○ゆで豆腐、 じゃがいも、砂糖、エッ グケア、片栗粉、油、○お 子様せんべい	○牛乳、かき揚げ、○鶏も も肉、みそ、○牛乳	みかん缶、かぼ、にんじん、 パイン缶、○ほうれんそう、 たまねぎ、きゅうり、かぼ、 葱、○ねぎ、○にんじん、 しょうが	かつお・昆布だし汁、○ かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○しょうゆ、 酒、○みりん、みりん、 食塩	麦茶 お子様せんべい	牛乳 にゅうめん
13 月 27	餅飯 豚肉の生煮焼 華陽サラダ えのきのスープ バナナ	591.7(518.0) 21.4(19.3) 16.4(15.6) 1.5(1.2)	米、砂糖、油、すりこ ぎ、ごま油、○ホット ケーキミックス粉、○油、 ○ビスケット、○砂糖	○牛乳、豚肉(薄)、ツナ 、○牛乳、○無糖豆乳	たまねぎ、バナナ、にんじ ん、きゅうり、えのきだけ、 コーン、切り干しだいこん、 しょうが、○いちじょう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 スコーン
14 日 28	三豆粥 小松菜のナムル じゃがいもとわかめスープ みかん缶	554.7(530.6) 20.5(19.3) 14.9(15.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、片栗 粉、ごま油、ごま、砂 糖、○バナナ、○牛乳、○こ まお米	○牛乳、豚肉(もも)、 カットわかめ、○牛乳、 ○焼き込みわかめ	みかん缶、チンゲンサイ、も やし、こまつな、にんじん、 コーン缶、にんにく、しょう が、○バナナ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 わかめおにぎり
24 水	餅飯(蕎麦) カラフルミートローフ マカロニサラダ カレースープ バナナ	603.3(524.4) 21.9(19.6) 17.9(16.8) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 マカロニ、パン粉、○砂 糖、○油、油、砂糖、 アンパンマンビスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、鶏ひき肉、○無糖 豆乳、○ホイップク リーム(豆乳)、焼きの り、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、ブロッコリー、きゅう り、○みかん缶、コーン、赤 ピーマン、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、ウスターソー ス、酢、食塩、カレー粉	牛乳 アンパンマンビス ケット	牛乳 クリスマスケーキ
29 月	餅飯 鶏肉のフレーク焼 ひじきの甘酢和え 野菜スープ オレング	556.1(481.3) 19.8(17.7) 12.6(9.7) 1.5(1.4)	米、○米、じゃがいも、 コーンフレーク、エッ グケア、○ごま油、ごま、 砂糖、○ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、ひじ き、○あおのり、○牛乳	オレング、にんじん、きゅう り、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、○しょう ゆ、みりん、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 焼きおにぎり
30 火	餅飯 チンジャオロース風 チンゲン菜とコーンのサラダ わかめスープ バナナ	526.4(507.9) 19.8(18.7) 14.3(14.9) 1.4(1.3)	米、○ホットケーキ粉、 ○油、○砂糖、砂糖、 油、片栗粉、ごま油、 アンパンマンビスケット	○牛乳、豚肉(もも)、○無 糖豆乳、カットわか め、○牛乳	バナナ、チンゲンサイ、もや し、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、エリンギ、切り 干しだいこん、○干しぶ どう、赤ピーマン、コーン缶	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、ウスター ソース、食塩	牛乳 アンパンマンビス ケット	牛乳 レーズン無しパン
31 水	餅飯 麻婆豆腐 ひじきの甘酢和え 春雨スープ オレング	560.4(472.7) 20.2(17.8) 14.1(11.0) 1.6(1.4)	米、ほろろ、砂糖、片 栗粉、ごま油、○マンナ ウエハース、○白い風船	○牛乳、プチ豆腐、豚ひ き肉、ツナ、水炊き、ひじ き、米、みそ	たまねぎ、オレング、にんじ ん、コーン缶、にんに く、しょうが、○バナナ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、みり ん、食塩	麦茶 白い風船	牛乳 ウエハースとバナナ

都合により献立を変更することがあります。

献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。

毎食変換がつきます。