

12月 献立表

2025年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー - (kcal)	タンパク質 (g)
1	月	御飯／味噌汁 鶏肉の青のりマヨ焼き／切干大根の煮物	精白米／白菜・玉ねぎ・人参 鶏肉・マヨネーズ・青のり／切干大根・さつま揚げ・人参・いんげん	おかかおにぎり 麦茶	439	16.7
2	火	むぎ御飯／すまし汁 豚肉のブルコギ風／納豆和え	精白米・押し麦／わかめ・じゃがいも・えのき 豚肉・玉ねぎ・人参・にら・ごま／納豆・小松菜・人参	塩バターサブレ ほうじ茶	543	18
3	水	御飯／コンソメスープ 鮭とほうれん草のグラタン／人参サラダ	精白米／豆腐・大根・大根葉 鮭・ほうれん草・玉ねぎ・豆乳・小麦粉・バター・チーズ・パン粉／人参・もやし・水菜	スイートポテト 麦茶	515	17
4	木	むぎ御飯／味噌汁 鶏の唐揚げ／ポン酢和え	精白米・押し麦／小松菜・玉ねぎ・人参 鶏肉／プロッコリー・白菜・人参・ツナ・レモン汁	せんべい ほうじ茶	458	15.3
5	金	御飯／春雨スープ 麻婆豆腐／チョレギ風サラダ	精白米／春雨・もやし・万能ねぎ 豆腐・豚挽肉・長葱・玉ねぎ・たけのこ・にら・椎茸／キャベツ・チンゲン菜・人参・ごま・のり	炊き込みご飯 麦茶	492	16
8	月	むぎ御飯／味噌汁 さばの利休焼き／塩昆布和え	精白米・押し麦／わかめ・玉ねぎ・油揚げ さば・ごま／大根・人参・プロッコリー・塩昆布	せんべい ほうじ茶	433	14.7
9	火	御飯／すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き／根菜きんぴら	精白米／麺・ほうれん草・白菜 鶏肉／ごぼう・じゃがいも・人参	豆腐の米粉ココアケーキ 麦茶	445	16.4
10	水	ミートスパゲティ／コンソメスープ わかめサラダ／バナナ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・チーズ・パセリ／キャベツ・万能ねぎ わかめ・もやし・人参・ごま／バナナ	菜めしおにぎり ほうじ茶	524	17.5
11	木	ごま塩御飯／味噌汁 おでん／梅マヨ和え	精白米・ごま／なめこ・玉ねぎ・大根葉 厚揚げ・鶏肉・じゃがいも・大根・人参／春菊・キャベツ・人参・ねり梅・マヨネーズ	ポパイパンケーキ 麦茶	447	15.9
12	金					
15	月	御飯／コンソメスープ オーロラチキン／マカロニサラダ	精白米／しめじ・ほうれん草・玉ねぎ 鶏肉・マヨネーズ／マカロニ・キャベツ・人参	いももち 麦茶	422	14
16	火	むぎ御飯／味噌汁 豚肉のごま炒め／プロッコリーサラダ	精白米・押し麦／白菜・大根・油揚げ 豚肉・玉ねぎ・人参・ごま／プロッコリー・もやし・人参	せんべい ほうじ茶	434	15.7
17	水	御飯／味噌汁 れんこん入りつくね／ゆかり和え	精白米／チンゲン菜・玉ねぎ・人参 鶏挽肉・豆腐・れんこん・卵／大根・人参・おくら・ゆかり	焼きおにぎり 麦茶	463	15.6
18	木	ポークカレー レモン風味サラダ／オレンジ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー 白菜・人参・小松菜・レモン汁・ごま／オレンジ	ミルクゼリー ほうじ茶	504	13.6
19	金	赤飯／すまし汁 かれいの野菜あんかけ／さつまいもの塩煮	精白米・もち米・小豆・ごま／麺・わかめ・キャベツ かれい・ほうれん草・玉ねぎ・人参・えのき／さつまいも	りんごケーキ スキムミルク	522	21
22	月	御飯／味噌汁 鶏肉の塩竈田焼き／根菜とちくわの炒り煮	精白米／豆腐・小松菜・白菜 鶏肉／ごぼう・大根・人参・ちくわ・いんげん	南瓜のきなこ和え 麦茶	420	16.9
23	火	むぎ御飯／すまし汁 さばの味噌煮／キャベツの浅漬け	精白米・押し麦／じゃがいも・玉ねぎ・油揚げ さば／キャベツ・チンゲン菜・人参	せんべい ほうじ茶	413	14
24	水	カレーピラフ／コンソメスープ かぼちゃコロッケ／ツナサラダ	精白米・玉ねぎ・人参・カレー粉／ほうれん草・もやし かぼちゃコロッケ／ツナ・プロッコリー・白菜・人参	クリスマスケーキ 麦茶	549	12.4
25	木	あんかけ丼／わかめスープ 春雨サラダ	精白米・厚揚げ・鶏肉・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸／わかめ・大根・万能ねぎ 春雨・ほうれん草・人参・卵・ごま	じゃがバター ほうじ茶	414	12.3
26	金	御飯／味噌汁 豚肉ときのこの生姜焼き／おかか和え	精白米／さつまいも・玉ねぎ・大根葉 豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ／小松菜・もやし・人参・かつお節	米粉チーズスティック 麦茶	457	16.6

6	土	チキンカレー バナナ	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		399	11.2
13	土					
20	土	チャーハン 中華スープ	精白米・豚挽肉・人参・長葱・椎茸 もやし・人参・大根葉		356	12.1
27	土	鶏じやが丼 味噌汁	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸 ほうれん草・大根		335	13

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。