

# 12月 献立表

2025年

一の割自然保育園・りす組

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	I補 <sup>g</sup> - (kcal)	タバ <sup>g</sup> 質 (g)
1	月	スキムココア	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	386	15.6
2	火	豆乳	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／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 麦茶	477	16.8
3	水	ヨーグルト	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	461	15.9
4	木	スキムミルク	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 麦茶	398	14.5
5	金	豆乳ココア	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	449	14.2
8	月	スキムココア	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／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 麦茶	385	14.1
9	火	豆乳	御飯／すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き／根菜きんぴら	精白米／麩・ほうれん草・白菜 鶏肉／ごぼう・じゃがいも・人参	豆腐入りおじや 麦茶	367	15.6
10	水	ヨーグルト	ミートスパゲティ／コンソメスープ もやしサラダ／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 もやし・人参・ごま／バナナ	菜めしおにぎり 麦茶	469	16.7
11	木	スキムミルク	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	ほうれん草おじや 麦茶	363	14
12	金						
15	月	スキムココア	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	372	13.3
16	火	豆乳	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 麦茶	402	14.9
17	水	ヨーグルト	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	420	15.1
18	木	スキムミルク	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 麦茶	427	13.1
19	金	豆乳ココア	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／麩・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	425	15.9
22	月	スキムココア	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	369	15.8
23	火	豆乳	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 麦茶	379	13.2
24	水	ヨーグルト	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	532	11.9
25	木	スキムミルク	あんかけ丼／中華スープ 春雨サラダ	精白米・厚揚げ・鶏肉・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸／大根・万能ねぎ 春雨・ほうれん草・人参・卵・ごま	じゃがバター 麦茶	352	11.9
26	金	豆乳ココア	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	お麩ラスク 麦茶	399	14.9

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		318	8.9
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		285	9.7
27	土		鶏じゃが丼 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			10.6

★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。