

2025年 12月の給食献立表

御代田町やまゆり保育園

日 曜 日	主 食	献立名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー 脂質	たんぱく質 塩分
1 月	○	油淋鶏 もやしのごまあえ わかめスープ	鶏むね肉 料理酒 こいくちしょうゆ 片栗粉 サラダ油 長ねぎ おろししょうが おろしにんにく 穀物酢 上白糖 ごま油 水 りよくとうもやし キャベツ こまつな にんじん 白すりごま こいくちしょうゆ 上白糖 わかめ えのき にんじん コンソメ 食塩 長ねぎ	ポテト煮 牛乳	五平餅 精白米 水 上白糖 みそ 白すりごま 本みりん 麦茶	332kcal 16.1g	15.9g 1.6g
2 火	○	肉じゃが 磯香あえ りんご	豚こま肉 ジャガ芋 たまねぎ にんじん きぬさや しらたき サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ キャベツ きゅうり にんじん こいくちしょうゆ 刻みのり マヨネーズ風ドレッシング	蒸しかぼちゃ 牛乳	ぐりとぐらのカステラ 卵 上白糖 薄力粉 生クリーム 有塩バター ベーキングパウダー 牛乳	420kcal 22.1g	16.6g 1.1g
3 水	×	三色おはぎ ブロッコリーのおかかあえ 豚汁	もち米(未満児:精白米) きな粉 上白糖 食塩 黒すりごま あんこ ブロッコリー りよくとうもやし コーン かつお節 うすくちしょうゆ 木綿豆腐 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ こいくちしょうゆ みそ 煮干しだし	お子様クッキー 牛乳	パイナップルゼリー パイナップル 青りんごゼリーの素 水 麦茶	510kcal 5.8g	15.0g 1.3g
4 木	○	鮭のトマトクリームがけ 白菜とりんごのサラダ きのこのスープ	さけ 食塩 料理酒 薄力粉 サラダ油 たまねぎ 有塩バター ケチャップ 生クリーム 白菜 にんじん きゅうり りんご サラダ油 穀物酢 うすくちしょうゆ 食塩 上白糖 豚ベーコン エリンギ えのき 干しいたけ 長ねぎ にんじん 鶏がらだし 食塩 こしょう	オレンジ 牛乳	大学芋 さつまいも サラダ油 こいくちしょうゆ 上白糖 黒ごま 牛乳	361kcal 16.6g	17.8g 1.5g
5 金	○	松風焼き 小松菜と高野豆腐のお浸し 豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 長ねぎ たまねぎ パン粉 調製豆乳 上白糖 みそ いりごま サラダ油 こまつな りよくとうもやし にんじん しらす干し えのき うすくちしょうゆ かつお節 凍り豆腐 顆粒和風だし 上白糖 こいくちしょうゆ 木綿豆腐 わかめ にんじん 長ねぎ たまねぎ みそ 煮干しだし	卵ボーロ 牛乳	ココア豆腐ブラウニー 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー サラダ油 木綿豆腐 ココア 上白糖 牛乳	414kcal 22.4g	24.3g 2.0g
8 月	○	五目卵焼き 納豆チーズあえ 白菜と油揚げのみそ汁	卵 鶏ひき肉 たまねぎ 干ひじき にんじん 干しいたけ 絞豆腐 こいくちしょうゆ しいたけだし 上白糖 食塩 挽きわり納豆 チーズ こまつな きゅうり こいくちしょうゆ かつお節 白菜 たまねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし	ビスケット 麦茶	コーンツナトースト 食パン ツナ水煮 コーン たまねぎ パセリ マヨネーズ風ドレッシング 牛乳	413kcal 22.7g	26.7g 2.1g
9 火	○	高野豆腐のそぼろ煮 キャベツの梅のりあえ バナナ	鶏ひき肉 高野豆腐 ジャガ芋 にんじん たまねぎ さやいんげん 干しいたけ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 料理酒 片栗粉 キャベツ きゅうり にんじん 刻みのり こいくちしょうゆ 上白糖 梅肉	せんべい 牛乳	焼きおにぎり 精白米 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 水 麦茶	371kcal 7.5g	14.6g 1.3g
10 水	○	年長児:さんまの塩焼き 年中・年少児:さんまのかば焼き 未満児:ちくわのかば焼き ゆかり和え 高野豆腐のみそ汁	さんま 塩 さんま(未満児:焼き竹輪) 片栗粉 サラダ油 料理酒 本みりん 上白糖 こいくちしょうゆ 水 おろししょうが キャベツ にんじん きゅうり りよくとうもやし ゆかり えのき 長ねぎ にんじん たまねぎ 煮干しだし みそ 凍り豆腐	鉄ウエハース 牛乳	かぼちゃ豆乳ケーキ ホットケーキミックス かぼちゃ 上白糖 調製豆乳 サラダ油 牛乳	422kcal 25.7g	17.5g 1.8g
11 木	○	鶏肉のマーマレード焼き じゃがチーズ 海の野菜スープ	鶏肉もち 食塩 こしょう ルグ マーレード こいくちしょうゆ じゃが芋 にんじん たまねぎ 豚ベーコン 有塩バター コンソメ ミックスチーズ カットわかめ もずく 干ひじき 長ねぎ にんじん うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 料理酒 本みりん	みそマヨにんじん 麦茶	ベジタ棒(チーズなし) 中力粉 たまねぎ にんじん パセリ ベーキングパウダー 水 食塩 サラダ油 牛乳	374kcal 17.8g	22.9g 2.1g
12 金	×	鶏とひじきの混ぜごはん れんこんとささみのサラダ じゃが芋のみそ汁	精白米 水 鶏ひき肉 干ひじき にんじん 油揚げ サラダ油 こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん 上白糖 顆粒和風だし れんこん 鶏ささみ水煮フレーク コーン キャベツ こまつな 穀物酢 こいくちしょうゆ いりごま マヨネーズ風ドレッシング じゃが芋 にんじん 長ねぎ わかめ たまねぎ みそ 煮干しだし	国産ぶとうゼリー 牛乳	ごまのポートロ マカロニ 白すりごま 黒すりごま 上白糖 食塩 牛乳	508kcal 16.7g	21.2g 1.8g

日 曜日	主 食	献 立 名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
15 月	○	親子煮 ちくわの和風マカロニサラダ もやしのみそ汁	鶏肉もちこま肉 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 卵 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん 焼き竹輪 キャベツ マカロニ パセリ マヨネーズ風ドレッシング こいくちしょうゆ かつお節 白すりごま りょくとうもやし にんじん 長ねぎ たまねぎ みそ 煮干しだし	粉ふき芋 牛乳	高野豆腐のころころ揚げ 高野豆腐 片栗粉 きな粉 上白糖 食塩 サラダ油 牛乳	401kcal 24.6g 24.1g 2.1g
16 火	○	はんぺんの磯辺揚げ コーンともやしの中華サラダ 豆乳入りみそ汁	はんぺん 花こころも あおのり サラダ油 りょくとうもやし にんじん キャベツ コーン うすくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油 かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 生揚げ 豆乳 みそ 煮干しだし	豆腐煮 麦茶	ピザまん 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ 青ピーマン 有塩バター ミックスチーズ ケチャップ 片栗粉 中力粉 ドライイースト ベーキングパウダー サラダ油 食塩 上白糖 水 牛乳	441kcal 20.2g 19.2g 2.5g
17 水	○	チキンカレー キャベツとチーズのサラダ りんご	鶏肉むねこま肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん サラダ油 カレー粉 ウフレーク（未歳児：はちみつなしカレー粉） しらす干し チーズ にんじん キャベツ きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖	にんじんグラッセ 牛乳	豚肉入りお好み焼き 中力粉 水 豚ひき肉 キャベツ 卵 長ねぎ サラダ油 中濃ソース あおのり マヨネーズ風ドレッシング かつお節 牛乳	371kcal 19.4g 17.7g 2.4g
18 木	○	いが蒸し キャベツのしょうがあえ 切干大根のみそ汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ 長ねぎ こいくちしょうゆ おろししょうが パン粉 ごま油 もち米 キャベツ にんじん きゅうり うすくちしょうゆ おろししょうが 食塩 穀物酢 えのき 切干しだいこん こまつな 長ねぎ にんじん たまねぎ 煮干しだし みそ	チーズ 麦茶	クレープ 飲むヨーグルト 	389kcal 18.4g 14.0g 1.4g
19 金	×	 ハッピーランチデー すみれ2組の希望献立です 		カルシウムウエハース 牛乳		
22 月	○	ひじき入り鶏つくね じゃこと大根のサラダ かぼちゃのみそ汁	鶏ひき肉 にんじん 干ひじき たまねぎ 食塩 水 片栗粉 こいくちしょうゆ 料理酒 上白糖 ちりめんじゃこ カットわかめ だいこん きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 ごま油 かぼちゃ にんじん 長ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし	ヨーグルト 麦茶	豆腐パン ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 有塩バター 牛乳	380kcal 20.7g 19.0g 2.2g
23 火	○	さばとにんじんのみそ煮 もやしと油揚げのサラダ チンゲン菜のかきたま汁	さば にんじん おろししょうが みそ 本みりん 上白糖 料理酒 こいくちしょうゆ りょくとうもやし きゅうり にんじん 油揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 穀物酢 チンゲンサイ 卵 長ねぎ たまねぎ うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし 本みりん 料理酒	バナナ 牛乳	がんづき 薄力粉 牛乳 卵 穀物酢 黒砂糖 みそ サラダ油 重曹 黒ごま 牛乳	362kcal 20.5g 18.4g 1.8g
24 水	○	八宝菜 春雨サラダ りんご 	豚こま肉 白菜 キャベツ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 鶏がらだし 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩 片栗粉 緑豆はるさめ 豚ロースハム 錦糸卵 りょくとうもやし きゅうり マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 うすくちしょうゆ 食塩	ゆかりブロッコリー 牛乳	塩昆布のおむすび 精白米 水 かつお節 塩昆布 ごま塩 おむすび用のり 麦茶	338kcal 14.8g 9.9g 1.5g
25 木	○	鶏肉のアングリーズソース ブロッコリーサラダ コーンスープ	鶏むね肉 片栗粉 サラダ油 ケチャップ 中濃ソース カレー粉 上白糖 パン粉 パセリ りょくとうもやし キャベツ ブロッコリー かにかま コーン いりごま うすくちしょうゆ 穀物酢 こしょう コーン 牛乳 コーンペースト たまねぎ 片栗粉 コンソメ 食塩 こしょう 水	ふかし芋 牛乳	ケーキ 未満児：いちごゼリー 麦茶 	397kcal 18.3g 22.3g 1.6g
26 金	○	卵入り焼き鶏丼 切干大根のツナサラダ バナナ	鶏肉もちこま肉 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 おろししょうが 炒り卵 上白糖 さやいんげん 切干しだいこん こまつな きゅうり にんじん ツナ水煮 こいくちしょうゆ 穀物酢 ごま油 上白糖 いりごま	コーンフレーク 牛乳	せんべい せんべい（未満児：お子様せんべい） 麦茶	312kcal 19.9g 13.5g 1.2g

☆材料、行事の都合により変更する場合があります☆

今月の平均栄養成分 エネルギー 399kcal、たんぱく質 19.4g、脂質 17.6g、食塩 1.8g
 今月の目標栄養成分 エネルギー 424kcal、たんぱく質 21.0g、脂質 18.5g、食塩 1.5g