



令和7年度 12月分献立表



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前 (3歳未満児)
1 / 15 月	コーンクリームスパゲティ スティック野菜 コンソメスープ (キャベツ・たまねぎ・人参)	スパゲッティ、調合油、上白糖、ごま油、さつまいも	ベーコン、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、ぶなしめじ、コーン缶、きゅうり、だいこん、にんじん、キャベツ	牛乳 さつまいもスティック	麦茶 菓子
2 / 16 火	ごはん 柳川風煮 かぶの塩昆布和え 味噌汁(油揚げ わかめ)	精白米、上白糖、ごま油、食パン、有塩バター、粉糖	卵、豚肉、油揚げ、牛乳、米みそ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、きゅうり、キャベツ、かぶ、塩昆布、カットわかめ	牛乳 フレンチトースト	麦茶 菓子
3 / 17 水	ポークカレー ツナサラダ 果物	精白米、じゃがいも、調合油、薄力粉、有塩バター、上白糖、コーンフレーク	豚肉、スキムミルク、ツナ缶、牛乳	にんじん、たまねぎ、いちごジャム、キャベツ、きゅうり、果物、にんにく、しょうが	コーンフレークミルク	麦茶 菓子
4 / 18 木	ごはん ぶり大根 ひじきの白和え 味噌汁(玉ねぎ 油揚げ)	精白米、上白糖、すりごま、釜焼きふ、有塩バター	ぶり、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、米みそ	だいこん、干しひじき、こまつな、にんじん、たまねぎ、しょうが	牛乳 お麩ラスク	麦茶 菓子
5 / 19 金	パン ポークビーンズ コーンサラダ 果物	コッペパン、調合油、じゃがいも、上白糖、精白米	豚もも肉、ベーコン、大豆、しらす干し	たまねぎ、にんじん、カットマト缶、コーン缶、キャベツ、きゅうり、果物、カットわかめ	麦茶 しらすとわかめのおにぎり	麦茶 菓子
6 / 20 土	スパゲティナポリタン 野菜スープ チーズ	スパゲッティ、調合油	ベーコン、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、パセリ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
8 / 22 月	ほうとう風うどん おかか和え ヨーグルト	干しうどん、精白米、上白糖、いりごま	油揚げ、かつお節、ヨーグルト、ツナ缶、米みそ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、干しひじき	麦茶 ツナとひじきのおにぎり	麦茶 菓子
9 / 23 火	ごはん 鶏肉のごまだれかけ ナムル かきたま中華スープ (卵 豆腐 椎茸)	精白米、ごま、上白糖、ごま油、薄力粉、有塩バター	鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、牛乳	チンゲンサイ、りよくとうもやし、にんじん、干しいたけ、オレンジジュース	牛乳 キャロットパンケーキ	麦茶 菓子
10 / 24 水	ごはん 五目うま煮 ごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ 人参)	精白米、さといも、調合油、上白糖、いりごま、コッペパン、グラニュー糖	鶏もも肉、高野豆腐、牛乳、米みそ	にんじん、だいこん、干しいたけ、キャベツ、たまねぎ	牛乳 揚げパン	麦茶 菓子
11 / 25 木	チャーハン 春雨サラダ わかめスープ(豆腐 わかめ)	精白米、調合油、はるさめ、上白糖、ごま油、さつまいも	豚肉、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、りよくとうもやし、カットわかめ	牛乳 焼きいも	麦茶 菓子
12 / 26 金	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 粉ふき辛 すまし汁(小松菜・えのき・焼き麩)	精白米、有塩バター、上白糖、じゃがいも、窯焼きふ	さけ、プレーンヨーグルト、米みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、パナナ	麦茶 フルーツヨーグルト・菓子	麦茶 菓子
13 / 27 土	ハムチーズサンド 野菜スープ 果物	食パン	ロースハム、プロセスチーズ、牛乳	パセリ、たまねぎ、にんじん、果物	牛乳 菓子	牛乳 菓子
ク リ ス マ ス	ケチャップライス ローストチキン ポテトサラダ コンソメスープ (キャベツ・玉ねぎ) 	精白米、調合油、上白糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、有塩バター、マヨネーズ	ウインナーソーセージ、鶏もも肉、牛乳、生クリーム	にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、キャベツ、みかん缶、いちご	牛乳 クリスマスケーキ 	麦茶 菓子
誕 生 会	ごはん 豆腐ナゲット 茹でブロッコリー マカロニスープ (マカロニ 人参 玉ねぎ ベーコン)	精白米、かたくり粉、調合油、マカロニ、ぎょうざの皮、マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、乳酸菌飲料、ウインナーソーセージ、ピザ用チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、青ピーマン	乳酸菌飲料 餃子の皮ピザ	麦茶 菓子
・食材の都合により、献立が変更になる場合があります。			エネルギー		たんぱく質	
・納入の兼ね合いで冷凍食材を使用する場合があります。			3歳未満児		424kcal(463kcal)	
			3歳以上児		527kcal(562kcal)	
					15.7g(15.1～23.2g)	
					20g(18.7～28.7g)	

※()は目標量です。