

# 令和7年 12月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日		曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
						熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	月	牛乳 リッツ	ゆかりごはん 肉じゃが きゅうりのさっぱり漬け みそ汁(白菜) パナナ	牛乳 ホットケーキ(バター)	米 油 じゃが芋 白滝 三温糖 ごま油 ホットケーキ粉 バター	豚小間肉 みそ 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり 白菜 椎茸 パナナ	527kcal	16.6g	1.6g
2	16	火	牛乳 コーン スナック	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ ビーフンの和風マヨ和え みそ汁(里芋) りんご	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米 片栗粉 油 三温糖 ビーフン マヨドレ 里芋 上白糖 せんべい	鶏もも肉 みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 えのき 万能ねぎ りんご ぶどうジュース 寒天	587kcal	19.8g	1.4g
3	17	水	牛乳 のりもの ビスケット	ロールパン クリームシチュー チキンナゲット フレンチサラダ パナナ	牛乳 五平もち	ロールパン 薄力粉 バター マヨドレ 片栗粉 油 三温糖 米 上白糖	鶏もも肉 牛乳 みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐 ベーコン	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり 赤パプリカ パナナ	581kcal	24.1g	1.8g
4	18	木	牛乳 コーン クッキー	麦ごはん 鯖のごまみそ焼き ほうれん草の和風和え けんちん汁 みかん	牛乳 ココアちんすこう	米 押麦 白いりごま 上白糖 ごま油 薄力粉 油	鯖 みそ 鶏もも肉 牛乳	生姜 ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ みかん	569kcal	21.3g	1.5g
5	19	金	牛乳 リッツ	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ かぶの浅漬け パナナ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	うどん 三温糖 片栗粉 薄力粉 油 米	豚バラ肉 油揚げ ちくわ 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐	人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 青のり きゅうり かぶ 生姜 パナナ	573kcal	22.6g	1.7g
6	20	土	牛乳 せんべい	焼き肉丼 チンゲン菜のナムル みそ汁(わかめ) オレンジ	牛乳 大学芋	米 片栗粉 油 上白糖 ごま油 麩 さつま芋	豚小間肉 ツナ わかめ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく チンゲン菜 もやし とうもろこし オレンジ	511kcal	16.6g	1.0g
8	22	月	牛乳 リッツ	麦ごはん 鮭の幽庵焼き れんこんのきんぴら煮 みそ汁(かぼちゃ) りんご	牛乳 にんじんブリッツ	米 押麦 三温糖 ごま油 薄力粉 油	鮭 豚もも肉 みそ 牛乳 粉チーズ	ゆず れんこん ごぼう 人参 いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 万能ねぎ りんご	501kcal	23.7g	1.5g
9	23	火	牛乳 コーン スナック	ビビンバ丼 ブロッコリーときのこのサラダ チンゲン菜スープ オレンジ	牛乳 きな粉揚げパン	米 油 上白糖 ごま油 三温糖 コッペパン	豚小間肉 みそ 牛乳 きな粉	にんにく ほうれん草 もやし 人参 ブロッコリー しめじ エリンギ ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ オレンジ	523kcal	20.0g	1.9g
10	24	水	牛乳 のりもの バスケット	ごはん 切干大根入り卵焼き 白菜の磯辺和え みそ汁(かぶ) りんご	牛乳 マシュマロおこし	米 油 上白糖 ごま油 バター コーンフレーク マシュマロ	鶏ひき肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳	にんにく 切干大根 ねぎ きゅうり 白菜 人参 きざみのり かぶ りんご	504kcal	17.4g	1.6g
11	25	木	牛乳 コーン クッキー	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁(じゃが芋) オレンジ	牛乳 ぐるぐるパイ(いちご)	米 じゃが芋 パイ生地 グラニュー糖	鶏もも肉 ひきわり納豆 わかめ みそ 牛乳	ほうれん草 人参 えのき 玉ねぎ オレンジ いちごジャム	509kcal	20.6g	1.4g
				ケチャップライス フライドチキン コロコロサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 クリームパイ	米 油 上白糖 マヨドレ パン粉 片栗粉 じゃが芋 パイ生地 薄力粉 粉砂糖	ウインナー 鶏もも肉 チーズ 牛乳 生クリーム ヨーグルト	とうもろこし グリンピース 人参 にんにく きゅうり 玉ねぎ オレンジ いちご いちごジャム	545kcal	21.1g	2.0g
12	26	金	牛乳 リッツ	ミートソーススパゲティ ひじきサラダ コーンスープ パナナ	牛乳 ツナとえのきごはん	スパゲティ 油 薄力粉 上白糖 ごま油 米	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 ひじき きゅうり キャベツ とうもろこし パナナ えのき	542kcal	20.8g	1.9g
13	27	土	牛乳 せんべい	鶏ごぼう丼 白菜の煮びたし みそ汁(豆腐) オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 上白糖 片栗粉 三温糖 ホットケーキ粉 やんばる糖	鶏もも肉 油揚げ 絹豆腐 みそ 牛乳	人参 ごぼう 白菜 えのき 小松菜 なめこ オレンジ	505kcal	20.9g	1.4g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・みかんを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。

※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試してください。