

# 令和7年12月給食予定献立表

明徳土氣こども園

日 曜	献立名 <small>くねらい 主食・汁もの 主菜・副菜・フルーツ</small>	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 ～ 月	< ツナの旨味がたっぷりパスタです！ > ツナトマトスパゲティー スープ プロッコリーサラダ バナナ	おやつビブンバ 牛乳	スパゲティー、米、オ リーブ油、砂糖、ご ま油、油	牛乳、ツナ油漬缶、鶏ひ き肉	バナナ、プロッコリー、たまねぎ、 にんじん、もやし、キャベツ、しめ じ、えのきたけ、こまつな、コーン 缶、ホールトマト缶詰、トマト ピューレ、にんにく、パセリ
2 ～ 火	< 乾物は食物繊維がたっぷり！ > ご飯 みそ汁 火 カレイの煮つけ りんご ～ 切干大根の旨煮	ツナサンド 牛乳	米、ロールパン、さ つまいも、三温糖、 砂糖	牛乳、かれい、ツナ水煮 缶、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、はくさい、にんじん、切り 干したいこん、さやえんどう、しょ うが
3 ～ 水	< 醋豚じゃないよ酢鶏だよ★ > ご飯 中華スープ 水 酢鶏 みかん ～ ナムル	おふシュガーラスク 牛乳	米、焼ふ、はるさめ、 片栗粉、砂糖、三温 糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 バター、ごま	みかん、こまつな、もやし、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、コーン 缶、カットわかめ
4 ～ 木	< 卵不使用のオリジナルタルタル > ご飯 スープ 木 鮭のタルタルパン粉焼き バナナ ～ キャベツのり和え	たこやきポテト 牛乳	じゃがいも、米、パン 粉、油	牛乳、さけ、ちくわ、粉チー ズ、かつお節	バナナ、キャベツ、はくさい、にん じん、たまねぎ、コーン缶、焼きのり、 あおのり
5 ～ 金	< 甘辛いそぼろでご飯が進みます★ > 鶏そぼろ丼 みかん ～ みそ汁 ～ 焼き大根サラダ	ビスケット(乳児) 芋けんぴ、小魚(幼児) せんべい ジョア	米、砂糖、油、三温 糖	鶏ひき肉、いわし(煮干し)、 米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、はくさい、にん じん、だいこん(葉)、えのきたけ、 さやえんどう、しょうが、焼きのり、 カットわかめ
6 ～ 月	< クリーミーな豆乳カレーうどん > 豆乳カレーうどん 月 かぶの塩昆布和え ～ りんご	鮭わかめご飯 牛乳	米、干しうどん、小麦 粉、油	牛乳、調製豆乳、豚肉(肩 ロース)、さけ、バター、油 揚げ、ごま、かつお節	りんご、たまねぎ、かぶ、にんじ ん、塩こんぶ
7 ～ 火	< 大根の力でお肉柔らか～ > ご飯 みそ汁 火 鶏肉のおろし焼き バナナ ～ 根菜のきんぴら	おいもパイ 牛乳	米、さつまいも、砂 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 油揚げ、米みそ(淡色辛み そ)、バター、ごま、いわし (煮干し)、黒ごま	みかん、バナナ、はくさい、れんこ ん、ごぼう、だいこん、にんじん、 しめじ、万能ねぎ、しょうが
8 ～ 水	< 根菜を美味しく筑前煮☆ > ご飯 みそ汁 水 筑前煮 みかん ～ 焼き餃子	きなこ揚げパン 牛乳	米、コッペパン、砂 糖、油、さといも	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)、 きな粉、いわし(煮干し)	みかん、れんこん、にんじん、た けのこ(ゆで)、ごぼう、たまねぎ、 なめこ、さやえんどう、干しいた け
9 ～ 木	< ご飯がすすむ炒め物 > ご飯 みそ汁 木 白菜と豚肉の春雨煮 りんご ～ 焼きかぼちゃ	ミートマカロニ 牛乳	米、マカロニ、さつま いも、はるさめ、油、 砂糖、ごま油、小麦 粉	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、豚 ひき肉、だいす水煮缶詰、 いわし(煮干し)	りんご、かぼちゃ、はくさい、たま ねぎ、にんじん、トマトピューレ、 しょうが、にんにく、カットわかめ
10 ～ 金	< おかわり待ってます♪ > ～ ポークハヤシライス ～ コールスローサラダ ～ バナナ	ブチ肉まん 牛乳	米、米粉、小麦粉、 片栗粉、油、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき 肉、豆乳、バター、おから	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にん じん、ねぎ、コーン缶、しょうが
11 ～ 月	< 野菜盛沢山のほうとうで温まろう♪ > ～ ほうとう ～ ちくわの磯辺焼き(0・1歳児:鮭の塩焼き) ～ りんご	ピラフ 牛乳	米、干しうどん、油、 小麦粉	牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、 豚ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、さけ	りんご、かぼちゃ、にんじん、はく さい、だいこん、たまねぎ、しいた け、ごぼう、ねぎ、バセリ、あおの り
12 ～ 火	< レバーを食べよう > ～ ごま塩ご飯 スープ 火 レバーの香味焼き バナナ ～ 野菜スティック	0歳・たんぽぽ:コーンフレー 2歳～:マッシュラバ 牛乳	米、コーンフレーク、 砂糖、三温糖、ごま 油	牛乳、鶏レバー、米みそ (淡色辛みそ)、ごま、黒ご ま	バナナ、にんじん、キャベツ、か ぶ、プロッコリー、たまねぎ、ね ぎ、コーン缶、にんにく、しょうが、 カットわかめ
13 ～ 水	< あつたかシチューでぽかぽかに！ > ～ パン みかん ～ クリームシチュー ～ 白菜サラダ	バナナケーキ 牛乳	フランスパン、じゃが いも、小麦粉、油、 砂糖、食パン	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬 缶、バター、ごま	みかん、はくさい、たまねぎ、バ ナナ、プロッコリー、にんじん、コ ーン缶
14 ～ 木	< 旬のプリです♪ > ～ 納豆ご飯 みそ汁 木 ブリの照り焼き バナナ ～ 小松菜のごま和え	かぼちゃトースト 牛乳	米、食パン、砂糖	牛乳、ぶり、挽きわり納 豆、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、クリームチーズ、 いわし(煮干し)、ごま	バナナ、こまつな、はくさい、か ぼちゃ、にんじん、しめじ、コーン(冷 凍)、あおのり
15 ～ 金	< あつたかホクホクふかし芋 > ～ カレー豚丼 みかん ～ みそ汁 ～ 和風サラダ	ふかし芋 牛乳	さつまいも、米、片栗 粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油 漬缶、米みそ(淡色辛み そ)	みかん、キャベツ、たまねぎ、ね ぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、 カットわかめ
16 ～ 月	< 冬至食べよう「ん」がつく食べ物 > ～ けんちん汁 ～ かぼちゃの甘煮 ～ りんご	海の香りご飯 牛乳	米、干しうどん、さと いも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	かぼちゃ、りんご、だいこん、にん じん、ねぎ、ひじき、あおのり
17 ～ 火	< 結構人気です！タラチリ > ～ ご飯 中華スープ 火 タラのチリソース風 バナナ ～ プロッコリーの中華和え	フルーツヨーグルト 麦茶	米、砂糖、はるさめ、 油、片栗粉、ごま 油、三温糖	たら、ヨーグルト(無糖)、ご ま	バナナ、たまねぎ、プロッコリー、 りんご、もも缶、みかん缶、ハイ イン缶、コーン缶、にんにく、しょうが、 カットわかめ
18 ～ 水	< おいしい鶏肉料理 > ～ ご飯 みそ汁 木 鶏肉の韓国風照り焼き りんご ～ もやしのナムル	さつま芋プリン 牛乳	米、さつまいも、砂 糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)、 ごま、いわし(煮干し)、ゼラ チン	りんご、もやし、にんじん、たまね ぎ、万能ねぎ、にんにく、しょうが、 カットわかめ
19 ～ 木	< メリークリスマス♪ > ～ パターライス パンプキンスープ 木 煮込みハンバーグ～冬野菜添え～ ～ バナナ	クリスマスケーキ 牛乳	米、小麦粉、じゃが いも、砂糖、油、片 栗粉、粉糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、木 イップクリーム、凍り豆腐、 バター	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、に んじん、れんこん、かぶ、いちご ジャム、いちご
20 ～ 金	< 良いお年をお迎えください！ > ～ 中華丼 わかめスープ ～ シュウマイ ～ みかん	セレクトおやつ 乳児:ジョア 幼児:豆乳	米、水あめ、ごま 油、片栗粉、砂糖、 油	豆乳飲料、豚肉(肩ロー ス)、いわし(煮干し)、ジョア 	はくさい、にんじん、たまねぎ、 コーン缶、ねぎ、たけのこ(ゆで)、 しいたけ、カットわかめ、しょうが、 にんにく

\*食材の購入などの都合により、献立を一部変更することがあります。



本格的に寒くなってくる時期ですね。  
体が温まるメニューをたくさん取り入れました。  
クリスマスは少し特別メニューです★



《平均栄養価》 (おやつ含む) 1～2歳児

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食 塩
502kcal	21.4g	16.6g	292mg	1.6g

3歳児以上

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食 塩
582kcal	23.7g	17.6g	263mg	1.9g