

令和7年12月給食予定献立表

明德土気こども園

日 ／ 曜	献立名 <small>＜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！ ＞ ツナマトスバゲティール スープ ブロッコリーサラダ バナナ	おやつビビンバ 牛乳	スパゲティ、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、ブロッコリー、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 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、切り干しだいこん、さやえんどう、しょうが
3 (水)	＜ 酢豚じゃないよ酢鶏だよ★ ＞ ご飯 中華スープ 酢鶏 みかん ナムル	おふシガールラスク 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 鮭のタルタルパン粉焼き バナナ キャベツののり和え	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
8 (月)	＜ クリーミーな豆乳カレーうどんです ＞ 豆乳カレーうどん 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
9 (火)	＜ 大根の力でお肉柔らか～ ＞ ご飯 みそ汁 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
10 (水)	＜ 根菜を美味しく筑前煮☆ ＞ ご飯 みそ汁 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
11 (木)	＜ ご飯がすすむ炒め物 ＞ ご飯 みそ汁 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、だいず水煮缶詰、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
12 (金)	＜ おかわり待ってます♪ ＞ ボークハヤシライス 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
15 (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、パセリ、あおのり
16 (火)	＜ レバーを食べよう ＞ ごま塩ご飯 スープ レバーの香味焼き バナナ 野菜スティック	0歳・たんぽぽ:コーンフレーク 2歳～:マシュマロバー 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、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが、カットわかめ
17 (水)	＜ あったかシチューでぽかぽかに！ ＞ パン 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、ブロッコリー、にんじん、コーン缶
18 (木)	＜ 旬のプリです🍓 ＞ 納豆ご飯 みそ汁 プリの照り焼き 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
19 (金)	＜ あったかホクホク🍠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
22 (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
23 (火)	＜ 結構人気です！タラチリ ＞ ご飯 中華スープ タラのチリソース風 バナナ ブ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、ブロッコリー、りんご、もも缶、みかん缶、パイン缶、コーン缶、にんにく、しょうが、カットわかめ
24 (水)	＜ おいしい鶏肉料理 ＞ ご飯 みそ汁 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
25 (木)	＜ メリークリスマス🎄 ＞ バターライス パンキンスープ 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、ホイップクリーム、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
26 (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
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

3歳児以上