



令和 7 年12月 献立表 (未満児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1 月	19 金	昼食 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ フルーツカクテル缶	米	豚肉	かぼちゃ 人参 たまねぎ 人参 きゅうり フルーツカクテル	エネルギー500KCal たんぱく質 16.1g 脂 質 14.5g カルシウム 119mg 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	牛乳 やわらかおかき(きなこ)	マカロニ	牛乳 きなこ		
2 火	18 木	昼食 肉みそうどん すまし汁 キャベツとささみのゴマダレサラダ カットゼリー	うどん	豚ひき肉	たまねぎ 人参 ビーマン 大根 ねぎ キャベツ コーン カットゼリー	エネルギー 338KCal たんぱく質 11.0g 脂 質 5.9g カルシウム 63mg 食塩相当量 1.2g
	午後おやつ	麦茶 焼きおにぎり		ささみ		
3 水	23 火	昼食 ロールパン ポークシチュー 春雨サラダ オレンジ	ロールパン じゃがいも 春雨	豚肉 ハム	たまねぎ マッシュルーム 人参 きゅうり オレンジ	エネルギー 412KCal たんぱく質 16.0g 脂 質 17.1g カルシウム 139mg 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク		牛乳		
4 木	16 火	昼食 ゆかりご飯 味噌汁 魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 白桃缶	米	赤魚 油揚げ	ゆかり たまねぎ 白菜 切り干し大根 インゲン 人参 白桃缶	エネルギー 277KCal たんぱく質 12.4g 脂 質 5.5g カルシウム 137mg 食塩相当量 1.3g
	午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ		牛乳		
5 金	15 月	昼食 二色ご飯 味噌汁 ほうれん草の磯和え リンゴ缶	米	鶏ひき肉 たまご 豆腐	グリーンピース なめこ ほうれん草 人参 焼きのり リンゴ缶	エネルギー 434KCal たんぱく質 19.7g 脂 質 15.1g カルシウム 165mg 食塩相当量 1.8g
	午後おやつ	牛乳 ストロベリーシュークリーム		牛乳		
8 月		昼食 ご飯 味噌汁 ミートボール 豆腐の煮物 黄桃缶	米 じゃがいも	ミートボール 豆腐 さつま揚げ	あさつき 人参 しいたけ インゲン 黄桃缶	エネルギー 405KCal たんぱく質 12.6g 脂 質 6.9g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.1g
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(うすしお)				
9 火	26 金	昼食 ご飯 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 小松菜の胡麻和え みかん缶	米	油揚げ メルルーサ マヨネーズ	かぶ 小松菜 人参 みかん缶	エネルギー 377KCal たんぱく質 13.9g 脂 質 11.5g カルシウム 190mg 食塩相当量 1.3g
	午後おやつ	牛乳 ストロベリーゼリー	すりごま	牛乳		
10 水	29 月	昼食 ご飯 たまごスープ 鶏肉のカレー焼き きんぴらごぼう 洋ナシ缶	米	たまご 鶏肉 さつま揚げ	ワカメ ごぼう 人参 洋ナシ缶	エネルギー 359KCal たんぱく質 16.3g 脂 質 9.0g カルシウム 156mg 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト		牛乳		
11 木	22 月	昼食 ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 きゅうりとツナのサラダ リンゴ缶	米	木綿豆腐 豚ひき肉 ツナ	コーン えのき ネギ きゅうり もやし リンゴ缶	エネルギー 482KCal たんぱく質 18.6g 脂 質 17.1g カルシウム 198mg 食塩相当量 2.0g
	午後おやつ	牛乳 アスバラガスビスケット		牛乳		
12 金		ハヤシライス メンチカツ カリフラワーとコーンのサラダ バナナ	米	豚肉 メンチカツ	たまねぎ マッシュルーム 人参 カリフラワー コーン 人参 バナナ	エネルギー 474KCal たんぱく質 15.2g 脂 質 16.5g カルシウム 41mg 食塩相当量 1.7g
	午後おやつ	野菜ジュース やわらかサブレ			野菜ジュース	
24 水	☆お誕生 日給食☆	わかめご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ コロコロサラダ ピーチゼリー	米	油揚げ 鶏肉 大豆	ワカメ ネギ きゅうり 人参 コーン ピーチゼリー	エネルギー 491KCal たんぱく質 16.6g 脂 質 15.5g カルシウム 91mg 食塩相当量 1.3g
	午後おやつ	ヤクルト ケーキ		ヤクルト ケーキ		
25 木	★クリ スマ スマ 給食★シ	チキンピラフ コンソメスープ もみの木ハンバーグ ブロッコリーの3色サラダ パイン缶	米	鶏肉 ハンバーグ	たまねぎ 人参 キャベツ コーン ブロッコリー コーン グリーンピース パイン缶	エネルギー 490KCal たんぱく質 15.1g 脂 質 17.6g カルシウム 157mg 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	牛乳 クリスマスデザート		牛乳 クリスマスデザート		

※おやつ 12月6日(土)サッポロボテ 13日(土)たべっこどうぶつ
※マヨネーズは、たまご不使用タイプになります。