

2025年 12月分献立表

はなにご保育園

日	曜 日	献 立 名	材 料 名			おやつ	午 前
			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 後
1	・ 月	北本トマトカレー 胡瓜とキャベツのナムル 果物（みかん） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま、上白糖 ブルーベリージャム カレー粉、カレー ごま油、食パン	豚ひき肉 牛乳	トマト缶 キャベツ みかん にんにく にんじん たまねぎ、きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 ジャムサンド（ブルーベリー） 麦茶 牛乳	
2	・ 火	ごはん 鰯の夕焼けソース 切干大根といんげんのそぼろ煮 みそ汁（白菜、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ	鶏ひき肉 みそ さわら 牛乳	切干大根 いんげん ぶなしめじ はくさい にんじん 梅びしお、焼きのり	せんべい 牛乳 麦茶 おにぎり（梅） 麦茶 牛乳	
3	・ 水	かおりごはん 豚肉の塩麹焼き 春雨サラダ（ハム） みそ汁（大根、わかめ） 麦茶	調合油 緑豆はるさめ 精白米 うるち米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	豚肉 ローソム みそ ツナフレーク 牛乳	かつわかめ ふりかけ かおり にんじん だいこん きゅうり れんこん、あおのり	ビスケット 牛乳 麦茶 ツナとレンコンのつくね 麦茶 牛乳	
4	・ 木	ごはん ホキの中華漬け焼き 小松菜の煮びたし みそ汁（さつまいも、えのき） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 さつまいも ごま油 調合油、中華めん	油揚げ 林 みそ 豚ひき肉 豆腐	りよくとうもろやし ねぎ、かつわかめ にんじん こまつな えのきたけ、ねぎ にんにく、しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳 豆腐ラーメン【岩槻】 麦茶 牛乳	
5	・ 金	ごはん 鶏肉と根菜の炒り煮 甘酢あえ（冬瓜） みそ汁（キャベツ、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ごま油 おろしミックス粉 小麦粉、グラニュー糖	鶏肉 みそ 牛乳	キャベツ れんこん にんじん とうがんと、りんごジュース だいこん、こまつな たまねぎ、きゅうり	せんべい 牛乳 麦茶 小松菜ドーナツ 麦茶 牛乳	
6	・ 土	スパゲティミートソース スープ（かぶ） 果物（パイナップル） 麦茶	片栗粉 上白糖 スパゲティ オリーブ油 スティックパン	豚ひき肉 牛乳	パイナップル缶詰 セロリ にんじん たまねぎ かぶ菜 かぶ	ビスケット 牛乳 麦茶 スティックパン 麦茶 牛乳	
8	・ 月	ねぎ塩豚丼 8日：南瓜の甘煮 【冬至】22日：南瓜のいとこ煮 野菜のスープ（チンゲン菜、コーン、だいこん） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油 せんべい	豚肉 牛乳	ネーコン缶 チンゲンサイ たまねぎ だいこん、寒天 ねぎ、ぶどうジュース かぼちゃ、えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー（ぶどう） せんべい 麦茶、牛乳	
9	・ 火	ごはん 鰯のみそ煮 白菜と春菊のごま和え すまし汁（花魁、水菜） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 片栗粉 もち米、ごま油	みそ まさば 豚ひき肉 牛乳	みずな はくさい しょうが しゅんぎく 乾きくらげ にんじん、たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 真珠煮し 麦茶 牛乳	
10	・ 水	ごはん 鶏肉の炒め煮 けんちん汁 果物（りんご） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さといも 上白糖 マカロニ	鶏肉 豆腐 きなこ 牛乳	青ピーマン 乾しいたけ りんご たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 きなこマカロニ 麦茶 牛乳	
11	・ 木	ごはん 鰯の南部焼き 小松菜とベーコンのソテー みそ汁（かぶ、人参） 麦茶	黒ごま 調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 おろしミックス粉	アレルギーフリーベーコン みそ さわら 牛乳	にんじん こまつな かぶ えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 焼きまんじゅう【群馬】 麦茶 牛乳	
12	・ 金	ごはん 磯辺つくね 花野菜サラダ みそ汁（南瓜、いんげん） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 乾燥パン粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油	鶏ひき肉 みそ 牛乳	冷凍いんげん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ かぼちゃ あおのり	せんべい 麦茶 牛乳 ポテトフライ 麦茶 牛乳	
13	・ 土	豚汁うどん 茄子とピーマンのごま味噌炒め 果物（もも缶） 麦茶	調合油 白ごま 干しうどん さといも 上白糖 黒糖パン	豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	黄桃缶 青ピーマン にんじん なす こねぎ	ビスケット 牛乳 麦茶 黒糖パン 麦茶 牛乳	
24	・ 水	【クリスマス】 ごはん テリヤキチキン マカロニサラダ（ツナ） みそ汁（ほうれん草、もやし） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 マカロニ ノンエッグマヨネーズ アレルギーフリー	鶏肉 ツナフレーク みそ 生クリーム 牛乳	りよくとうもろやし ほうれんそう にんじん きゅうり いちご	ビスケット 麦茶 牛乳 【クリスマスおやつ】 クリスマスケーキ 麦茶、牛乳	
26	・ 金	【お誕生会】 ごはん サーモンフライ キャベツとトマトのサラダ みそ汁（なめこ、冬瓜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 乾燥パン粉 上白糖 オリーブ油、カットロース	みそ さけ 生クリーム 牛乳	ネーコン缶 トマト キャベツ なめこ とうがんと みかん缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	492kcal	577 kcal
たんぱく質	18.5g	22.0g
脂質	16.8g	18.2g