

2025年 12月分献立表

はなにこ保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後
			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		
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・ゼリー カレーコト アリギーテリー- 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	
15							
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 /ソウルマヨネーズ	豚ひき肉 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（海） 麦茶 牛乳	
16							
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 /ソウルマヨネーズ じゃがいも	豚肉 ロース火 みそ ザブレーク 牛乳	かつわかれ 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	
17							
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（さつま芋、えのき） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 みそ ごま油 調合油、中華めん	油揚げ 枝 みそ 豚ひき肉 豆腐	りょくとうもやし ねぎ、かつわかれ にんじん こまつな えのきつけ、ねぎ ににく、しょうが	クラッcker 麦茶 牛乳 豆腐ラーメン【岩坂】 麦茶 牛乳	
18							
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 ホタケキモックス粉 小麦粉、ケラニー糖	鶏肉 みそ 牛乳	キャベツ れんこん にんじん とうがん、りんごジユース 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	
19							
6	・土	スパゲティミートソース スープ（かぶ） 果物（パイント缶） 麦茶	片栗粉 上白糖 スパゲッティ オリーブ油 スティックパン	豚ひき肉 牛乳	ハイアボロ缶詰 セリ にんじん たまねぎ かぶ葉 かぶ	ビスケット 牛乳 麦茶 スティックパン 麦茶 牛乳	
20							
8	・月	ねぎ塩豚丼 8日：南瓜の甘煮 【冬季】22日：南瓜のいとこ煮 野菜のスープ（チンゲン菜、コーン、だし） 麦茶 せんべい	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	トマト缶 チガツイ たまねぎ だいこん、寒天 ねぎ、ぶどうジュース かぼちゃ、えのきだけ	クラッcker 麦茶 牛乳 手作りゼリー（ぶどう） せんべい 麦茶、牛乳	
22							
9	・火	ごはん 鰯のみそ煮 白菜と春菊のごまあえ すまじい汁（花麩、水菜） 麦茶	花麩 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 しようが 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 真珠蒸し 麦茶 牛乳	
23							
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 オリーブ油 ホタケキモックス粉	鶏肉 豆腐 きなこ 牛乳	青ビーマン 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	
25							
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 さといも 上白糖 オリーブ油 ホタケキモックス粉	フレギーフリーべーコン みそ さわら 牛乳	にんじん こまつな かぶ えのきだけ	クラッcker 麦茶 牛乳 焼きまんじゅう【群馬】 麦茶 牛乳	
25							
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 /ソウルマヨネーズ、ホット	豚ひき肉 みそ 牛乳	冷凍いんげん フロコリー 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 ホテトフライ 麦茶 牛乳	
27							
13	・土	豚汁うどん 茄子とピーマンのごまあえ 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 青ビーマン 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	
27							
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ỳー /ソウルマヨネーズ フレカットチキン	豚ひき肉 ザブレーク みそ 生クリーム 牛乳	りょくとうもやし 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	【お誕生日会】 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、カットローリー	みそ さけ 生クリーム 牛乳	ホーロー缶 トマト キャベツ なめこ とうがん みかん缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	
26							

※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】

エネルギー	3歳未満児 492kcal	3歳以上児 577 kcal
たんぱく質	18.5g	22.0g
脂質	16.8g	18.2g