



12月 献立表【完了期】



令和7年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	完了期
1 月	軟飯 味噌汁 鶏肉の炒め物 春雨のマヨ和え りんご(加熱)	青のりボテト 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 小松菜 りんご 青のり	水 料理酒 万能つゆ 塩	1エネルギー:306kcal タンパク:13.4g 脂質:9.5g カルシウム:129mg 食塩相当量:0.8g
2 火	軟飯 味噌汁 小判焼き チンゲン菜のお浸し チーズ	きな粉パンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 チーズ きな粉 牛乳	米 さつま芋 小切麴 砂糖 片栗粉 油 薄力粉	干しいたけ しめじ 昆布 ひじき 人参 長ねぎ テンゲン菜 もやし	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 ベーキングパウダー	1エネルギー:344kcal タンパク:13.6g 脂質:10.1g カルシウム:100mg 食塩相当量:0.9g
3 水	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のチーズ煮 人参ドレッシングサラダ オレンジ	ごま塩軟飯	鶏肉 チーズ	野菜パン じゃが芋 米 ごま	人参 小松菜 バセリ 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 テキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング	1エネルギー:355kcal タンパク:13.3g 脂質:10.3g カルシウム:90mg 食塩相当量:1.2g
4 木	ピピンバ丼 中華スープ キャベツの甘酢和え りんご(加熱)	ふかしかぼちゃの甘酢たれ 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 キャベツ りんご 南瓜	こいくちしょうゆ 水 テクニースープの素 穀物酢 塩 みりん	1エネルギー:320kcal タンパク:11.8g 脂質:10.7g カルシウム:141mg 食塩相当量:0.6g
5 金	【大雪】小松菜の混ぜ軟飯 味噌汁 かれの照り煮 大根の煮物 みかん	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	高野豆腐 味噌 かれい 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	小松菜 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 みかん りんごソース	こいくちしょうゆ 水 万能つゆ みりん 塩 ベーキングパウダー	1エネルギー:319kcal タンパク:13.7g 脂質:9.5g カルシウム:154mg 食塩相当量:1.2g
6 土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 切干大根サラダ オレンジ	ケチャップ軟飯	鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 無塩バター	玉ねぎ 人参 バセリ 切干大根 きゅうり オレンジ コーン	水 テキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ トマトケチャップ	1エネルギー:340kcal タンパク:9g 脂質:9g カルシウム:154mg 食塩相当量:0.9g
8 月	軟飯 味噌汁 鶏つくね トマトドレッシング和え りんご(加熱)	パンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんご	水 塩 万能つゆ トマトドレッシング ベーキングパウダー	1エネルギー:350kcal タンパク:12.5g 脂質:8.9g カルシウム:129mg 食塩相当量:1g
9 火	鶏肉と野菜の炒め煮 味噌汁 手作りなめたけ和え パナナ	フルーツパン 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 じゃが芋 フルーツパン	人参 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草 えのき茸 パナナ	水 料理酒 万能つゆ	1エネルギー:331kcal タンパク:14g 脂質:8.1g カルシウム:204mg 食塩相当量:0.9g
10 水	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツのサラダ チーズ	しらすチャーハン	豚肉 木綿豆腐 チーズ しらす	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 テンゲン菜 しめじ キャベツ パプリカ 小松菜 長ねぎ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 テクニースープの素 穀物酢 塩	1エネルギー:380kcal タンパク:12.4g 脂質:10.8g カルシウム:104mg 食塩相当量:1.2g
11 木	軟飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 コーンサラダ りんご(加熱)	蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麴 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 切干大根 ほうれん草 昆布 人参 玉ねぎ もやし きゅうり コーン りんご	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 ベーキングパウダー	1エネルギー:332kcal タンパク:10.7g 脂質:7.3g カルシウム:125mg 食塩相当量:0.8g
12 金	軟飯 味噌汁 たらの煮付け 白菜と海苔の和え物 オレンジ	チーズ入りパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 たら チーズ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 薄力粉	干しいたけ 南瓜 えのき茸 昆布 白菜 人参 わかめ オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 ベーキングパウダー	1エネルギー:317kcal タンパク:13.7g 脂質:7.2g カルシウム:163mg 食塩相当量:1.3g
13 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ チーズ	ごま塩軟飯	鶏肉 味噌 チーズ	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ テンゲン菜 昆布 コーン	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩	1エネルギー:368kcal タンパク:12.5g 脂質:7.3g カルシウム:66mg 食塩相当量:0.9g
15 月	きつねうどん さつま芋とささみのサラダ みかん	おかか軟飯	油揚げ 鶏肉 かつお節	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	小松菜 人参 長ねぎ みかん	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水	1エネルギー:329kcal タンパク:9.7g 脂質:6.6g カルシウム:77mg 食塩相当量:0.8g
16 火	軟飯 味噌汁 たらの香り煮 コーン野菜ソテー オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ 味噌 たら きな粉 牛乳	米 ごま油 油 マカロニ 砂糖	干しいたけ かぶ 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 テクニースープの素 塩	1エネルギー:326kcal タンパク:15.1g 脂質:8.8g カルシウム:143mg 食塩相当量:0.9g
17 水	軟飯 コンソメスープ ミートローフ もやしのマヨ和え りんご(加熱)	コーンパンケーキ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	白菜 しめじ ほうれん草 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 りんご コーン	水 テキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー	1エネルギー:387kcal タンパク:13.6g 脂質:13.9g カルシウム:136mg 食塩相当量:0.8g
18 木	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 大根のおかか和え パナナ	焼き芋 牛乳	味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 油 さつま芋	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ えのき茸 昆布 人参 大根 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん	1エネルギー:351kcal タンパク:11.6g 脂質:9.6g カルシウム:140mg 食塩相当量:0.8g
19 金	軟飯 味噌汁 厚揚げのうま煮 海苔サラダ チーズ	蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 小切麴 ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	干しいたけ 昆布 大根 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり	水 塩 テキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 穀物酢 ベーキングパウダー	1エネルギー:344kcal タンパク:13.2g 脂質:10.7g カルシウム:213mg 食塩相当量:1.1g
20 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	しらす軟飯	豚肉 味噌 しらす	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	1エネルギー:390kcal タンパク:13.5g 脂質:8.9g カルシウム:72mg 食塩相当量:1.1g
22 月	【冬至】かぼちゃ軟飯 すまし汁 かれの竜田煮 冬野菜の味噌和え りんご(加熱)	きな粉蒸しパン 牛乳	高野豆腐 かれい 味噌 きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	南瓜 干しいたけ 人参 長ねぎ 昆布 小松菜 白菜 りんご	塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー	1エネルギー:327kcal タンパク:13.8g 脂質:6.1g カルシウム:169mg 食塩相当量:0.9g
23 火	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ひじきの和え物 チーズ	ヨーグルト	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 小切麴 油 片栗粉 砂糖 ごま油	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし ひじき	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	1エネルギー:272kcal タンパク:11.2g 脂質:7.8g カルシウム:161mg 食塩相当量:0.8g
24 水	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが 白菜サラダ パナナ	蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 バセリ 白菜 きゅうり パプリカ パナナ	水 テキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	1エネルギー:359kcal タンパク:9.5g 脂質:10g カルシウム:137mg 食塩相当量:0.7g
25 木	☆クリスマス献立☆キャロットライス コンソメスープ ローストチキン フレンチサラダ りんご(加熱)	フルーツカップケーキ(卵なし)	鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	人参 バセリ 玉ねぎ コーン 白菜 ブロッコリー パプリカ りんご 黄桃缶	塩 テキンスープの素 料理酒 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー	1エネルギー:335kcal タンパク:9.9g 脂質:9.8g カルシウム:42mg 食塩相当量:0.9g
26 金	ふりかけ軟飯 味噌汁 蒸し肉団子 野菜の塩炒め チーズ	パンケーキ 牛乳	ふりかけかつお 厚揚げ 味噌 豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ なめこ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー	1エネルギー:386kcal タンパク:15.2g 脂質:15.3g カルシウム:200mg 食塩相当量:1.4g
27 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	わかめ軟飯	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ わかめご飯の素	塩 こいくちしょうゆ 料理酒 テクニースープの素 水 穀物酢 万能つゆ	1エネルギー:364kcal タンパク:9.4g 脂質:6.8g カルシウム:43mg 食塩相当量:1.1g

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。