

2025年											
12月 給食献立表											
3歳未満児											
日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	栄養量				
1	月	カレー南蛮うどん ジュース たまご野菜炒め 牛乳かんフルーツ	牛乳 しゃけわかめおにぎり	牛ももスライス・刻み油揚げ・卵 カニ風味フレーク・牛乳 さけ骨取り80g	うどん冷凍・マヨネーズ・ごま油・砂糖 米・白いりごま	長ねぎ・にんじん・飲む野菜と果実デザート たまねぎ・ピーマンスライス・キャベツ 粉寒天・洋なし缶・りんご缶・炊込みわかめ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	503 20.5 14.2 1.5			
2	火	ご飯 すまし汁 ぶたしょうが焼き ひじき切干し煮 キウイフルーツ	牛乳 かぼちゃドーナツ	豚肩ローススライス・牛乳 絹ごし豆腐	米・さつまいもスライス・砂糖・油 ホットケーキミックス・揚げ油	もやし・アスパラガス・たまねぎ・しょうが 干しひじき・刻み昆布・切干しいんじん にんじん・乾しいたけスライス キウイフルーツ・かぼちゃピューレ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	510 18.9 16.3 1.7			
3	水	ご飯 みそ汁 かじきごまかつ あおな白和え パナナ	牛乳 いももち	刻み油揚げ・淡色辛みそ めかじき切身40g・木綿豆腐・牛乳	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 黒いりごま・揚げ油・ねりごま・砂糖 かたくり粉・食塩不使用バター	カットわかめ・ほうれんそう・にんじん コーン・干しひじき・ばなな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	468 19.2 12.6 1.3			
4	木	コッペパン・ジャム ジュース チキンコーンシチュー マカロニチリコンカン オレンジ	牛乳 こぶつくおにぎり	鶏もも皮なしコマ・豚ひき ミックスビーन्ズ・牛乳	コッペパン30g・りんごジャム・さといも 油・シェルマカロニ・米・白いりごま	飲む野菜と果実ピーチ味・はくさい・大根 にんじん・ブロッコリー・たまねぎ クリームコーン缶・オレンジ・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	472 19.3 11.3 1.5			
5	金	ご飯 すまし汁 はんぺんチーズフライ かぼちゃいもサラダ キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きうどん	はんぺん・スライスチーズ・牛乳 魚肉ソーセージ	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 さつまいもライス・マヨネーズ うどん冷凍・油	えのきたけ・オクラきざみ・エリンギ かぼちゃライス・きゅうり・たまねぎ レーズン・キウイフルーツ・にんじん ピーマンスライス	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	456 15.3 11.9 2.1			
6	土	ご飯 豆乳スープ たらじョン風 やさしい塩こん中華和え りんご	牛乳 ポテトフライ	調製豆乳・たら切身40g・卵・牛乳	米・さつまいもスライス・油・小麦粉 チルドポテト・ごま油・白いりごま フレンチフライポテト・揚げ油	たまねぎ・チンゲン菜・えのきたけ・青ねぎ はくさい・カリフラワー・きゅうり・コーン 塩昆布・リンゴ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	462 18.4 13.5 1.0			
7	日	ご飯 ポテトミルクスープ フライドポーク ひじきごまサラダ オレンジ	牛乳 マヨコーンパン	ベーコンスライス・牛乳・豚ヒレ40g 卵・調製豆乳・ロースハムスライス	米・押麦・チルドポテト・小麦粉 揚げ油・砂糖・白すりごま ホットケーキミックス・マヨネーズ	ブロッコリー・かぼちゃスライス・干しひじき きゅうり・たまねぎ・赤ピーマンスライス スナッパえんどう冷凍・オレンジ・コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	509 21.4 14.1 1.2			
8	月	ご飯 すまし汁 あじみぞれ煮 コロコロごま和え キウイフルーツ	牛乳 ミニホットドッグ	絹ごし豆腐・あじ切身40g・牛乳 ウインナー	米・かたくり粉・さつまいもライス 白すりごま・砂糖・ロールパン・油	チンゲン菜・カットわかめ・だいこんおろし 青ねぎ・むきえだまめ・きゅうり・エリンギ コーン・キウイフルーツ・キャベツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	471 20.5 13.3 1.9			
9	火	にんじんライス ジュース ハンバーグ&エビフライ コールスローサラダ りんご	牛乳 クレープ(みかん)	牛ひき・豚ひき・牛乳 尾付き伸ばし薄老 ロースハムスライス	米・オリーブ油・パン粉・油・砂糖 小麦粉・マヨネーズ・フレンチクレープ	にんじん・飲む野菜と果実グレープ味 たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・リンゴ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	535 17.5 18.8 1.1			
10	水	ご飯 あおなきのこスープ ブルコギ風炒め はるさめオーロラサラダ オレンジ	牛乳 おさつスティック	豚肩ローススライス カニ風味フレーク・牛乳	米・かたくり粉・砂糖・白すりごま ごま油・春雨・マヨネーズ・さつまいも 油	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ 黄ピーマンスライス・長ねぎ・たまねぎ にんじん・もやし・ピーマンスライス・コーン きゅうり・レモントマト・オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	479 16.0 15.8 0.9			
11	木	ご飯 具いろいろスープ エビと豆腐のチリソース 切干しちゅうかサラダ パナナ	牛乳 ふんわりナゲット	むきえび・木綿豆腐・牛乳・鶏ひき肉	米・押麦・かたくり粉・油・砂糖・ごま油 揚げ油	大根・いんげん・乾しいたけスライス はくさい・長ねぎ・たまねぎ 切干しいんじん・にんじん・きゅうり カットわかめ・ばなな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	441 20.1 11.4 1.7			
12	金	スパゲティミートソース やさいたくさんスープ おともヨーグルサラダ メロンゼリー	牛乳 焼きおにぎり	牛ひき・プレーンヨーグルト ホイップクリーム・牛乳	スパゲティ・砂糖・さつまいもライス マヨネーズ・メロンゼリーの素・米 ごま油・白いりごま	たまねぎ・にんじん・ダイストマト缶・みずな しめじ・ほうれんそう・長ねぎ・干しぶどう きゅうり・パナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	537 16.0 14.7 0.8			
13	土	テリマヨ豚丼 お羊根菜汁 あおなとうふ煮 フルーツカクテル	牛乳 おふラスク	豚ももスライス・木綿豆腐・牛乳	米・かたくり粉・油・マヨネーズ さつまいもスライス・さといも・砂糖 おつゆ煮・食塩不使用バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん・大根 長ねぎ・小松菜・まいたけ・刻みのり ぶどう缶・りんご缶・洋なし缶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	479 18.5 13.6 1.3			
14	日	ご飯 こんさい汁 しゃけホワイト焼き アスパラハム和え りんご	牛乳 アメリカンドッグ	絹ごし豆腐・淡色辛みそ さけ切身40g・ミックスチーズ ロースハムスライス・牛乳・ウインナー	米・さつまいもスライス・チルドポテト 砂糖・ホットケーキミックス・揚げ油	にんじん・大根・しめじ・ブロッコリー アスパラガス・きゅうり・たまねぎ・コーン リンゴ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	450 21.3 12.8 1.8			
15	月	チャーハン タイピーエン ユーリンチー フルーツ杏仁	牛乳 ポテト洋風チヂミ	豚ひき・豚ももスライス・かまぼこ むきえび・うずら卵水煮缶詰 鶏もも40g・杏仁豆腐・牛乳 ミックスチーズ	米・油・春雨・ごま油・かたくり粉 小麦粉・揚げ油・砂糖・チルドポテト	たまねぎ・にんじん・ピーマンスライス あおのり・乾しいたけスライス・はくさい しょうが・長ねぎ・みかん缶・洋なし缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	550 20.6 17.4 2.2			
16	火	ジュシー すまし汁 さわら西京焼き ひじきごった煮 キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	豚ばらスライス・さわら切身40g 淡色辛みそ・摩揚げ・木綿豆腐・牛乳	米・砂糖・米粉・かたくり粉・油 三温糖	刻み昆布・にんじん・乾しいたけスライス 大根・はくさい・長ねぎ・干しひじき・ごぼう いんげん・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	499 20.9 17.6 1.9			
17	水	やさしい塩ラーメン かぶせシューマイ フルーツ豆乳プリン	牛乳 ためきつねにぎり	むきえび・鶏ひき肉・なると 鶏もも40g・淡色辛みそ・牛乳 刻み油揚げ	ラーメン・ごま油・白すりごま・砂糖 しゅうまいの皮 やわらか豆乳デザート・米・揚げ玉	もやし・キャベツ・コーン・青ねぎ・たまねぎ にら・白桃缶・みかん缶・さくらんぼ缶詰 たくあん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	533 23.0 16.8 1.5			
18	木	中華丼 ちゅうかスープ さば華風から揚げ 寒天フルーツ	牛乳 おやつナポリタン	豚ももスライス・うずら卵水煮缶詰 さば切身40g・牛乳・ウインナー パルメザンチーズ	米・ごま油・砂糖・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・スパゲティ・油 食塩不使用バター	はくさい・長ねぎ・たけのこ水煮・にんじん 乾しいたけスライス・チンゲン菜・きくらげ しょうが・ほうれんそう・カットわかめ・大根 粉寒天・ぶどう缶・みかん缶・白桃缶 さくらんぼ缶詰・ピーマンスライス たまねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	531 21.7 18.0 1.8			
19	金	ご飯 やさいたくさんスープ チキンフリカッセ エビやさしいマリネ オレンジ	牛乳 のりしおポテト	鶏もも40g・牛乳・むきえび	米・小麦粉・オリーブ油 食塩不使用バター・砂糖 フレンチフライポテト・揚げ油	キャベツ・とうがん・いんげん・えのきたけ コーン・マッシュルーム水煮缶詰・きゅうり たまねぎ・にんじん・絹さや・オレンジ あおのり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	504 18.9 18.9 1.1			
20	土	ご飯 コンソメスープ ディアボラ風チキン おともソテー キウイフルーツ	牛乳 チョコ風味わらびもち	鶏もも40g・しらす干し・牛乳	米・オリーブ油・食塩不使用バター さつまいもスライス・砂糖・かたくり粉	キャベツ・カットわかめ・コーン・たまねぎ セロリ・赤唐辛子・にんじん・グリーンピース キウイフルーツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	491 15.7 15.8 1.2			
21	日	ご飯 すまし汁 かじきチーズはさみ揚げ あおなポン酢和え パナナ	牛乳 じゃがクリームまん	絹ごし豆腐・めかじき切身40g スライスチーズ・牛乳 ベーコンスライス・生クリーム	米・小麦粉・揚げ油・砂糖・油 チルドポテト	はくさい・かぼちゃスライス・菜花・にんじん しめじ・えのきたけ・カットわかめ・ばなな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	509 20.6 16.0 1.2			
22	月	ジャムサンド パンブキンポータージュ こなゆきチキン カラフルマカロニサラダ いちご	牛乳 リースドーナツ	調製豆乳・鶏もも40g パルメザンチーズ・ウインナー しっとりそぼろ卵・ホイップクリーム 牛乳・木綿豆腐	食パン・イチゴジャム・砂糖・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・黒いりごま マカロニ・マヨネーズ ホットケーキミックス・油・粉糖 トッピングシュガー	かぼちゃピューレ・たまねぎ・しょうが にんじん・ブロッコリー・きゅうり・イチゴ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	542 19.4 24.9 1.5			
23	火	鶏ごぼうご飯 みそ汁 ぶり大根 やさいなめ茸和え オレンジ	牛乳 焼きハッシュドポテト	鶏もも皮なしコマ・淡色辛みそ ぶり切身40g・牛乳	米・砂糖・チルドポテト・かたくり粉 オリーブ油	にんじん・ごぼう・カリフラワー・菜花 たまねぎ・大根・しょうが・はくさい・もやし いんげん・コーン・なめ茸びん詰・オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	457 21.1 12.8 1.8			
24	水	ミートドリア コーンポータージュ えびサラダ クリスマスゼリー	牛乳 ホットケーキ	ミックスチーズ・調製豆乳・むきえび 牛乳・ホイップクリーム	米・食塩不使用バター・マヨネーズ 青りんごゼリーの素・カットゼリー トッピングシュガー ホットケーキミックス・油	コーン・レタス・トマト・にんじん・イチゴ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	541 15.4 17.5 1.8			
25	木	ご飯 こんさいスープ フィッシュアンドチップス とうふサラダ りんご	牛乳 ピザトースト	鶏むね皮なしコマ・たら切身40g 木綿豆腐・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・油・小麦粉・揚げ油 冷凍ナチュラルカットポテト マヨネーズ・オリーブ油・食パン30g	大根・にんじん・長ねぎ・ブロッコリー 海藻ミックス・アボカド・たまねぎ・レタス リンゴ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	520 21.0 17.3 1.7			
26	金	だいこん和風カレー ジュース ひじき野菜サラダ みかんゼリー	牛乳 いかもろそうめんおやき	牛ももスライス・牛乳・カットいか	米・油・春雨・白すりごま・マヨネーズ 砂糖・カットゼリー・そうめん かたくり粉	大根・長ねぎ・にんじん・りんご 飲む野菜と果実グレープ味・干しひじき カリフラワー・コーン・かぼちゃスライス みかん缶・しょうが	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	541 16.5 13.1 1.6			
27	土	ツナクリームパスタ コンソメスープ かぼちゃ炒め フルーツマリネ	牛乳 キンパ風チャーハン	ツナ・ウインナー・牛乳・豚ひき	スパゲティ・食塩不使用バター・油 砂糖・米・ごま油	たまねぎ・ピーマンスライス マッシュルーム水煮缶詰・しめじ・まいたけ エリンギ・かぼちゃスライス・絹さや りんご缶・洋なし缶・あんず缶詰・レモン ほうれんそう・にんじん・たくあん・刻みのり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	532 18.4 17.4 1.4			
28	日	ご飯 こんさい豆乳スープ アリゾナステーキ きのこサラダ パナナ	牛乳 うどんドーナツ	調製豆乳・牛ももスライス40g・牛乳	米・さつまいもスライス・オリーブ油 砂糖・白いりごま・ごま油・うどん冷凍 小麦粉・揚げ油・粉糖	大根・にんじん・レンコンスライス・ごぼう はくさい・たまねぎ・エリンギ・えのきたけ きゅうり・コーン・ばなな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	492 18.6 12.7 1.0			
29	月	エビクリームライス いろいろコンソメスープ きのこポテ粒マス炒め フルーツカクテル	牛乳 焼ききしめん	鶏もも皮なしコマ・むきえび ウインナー・牛乳・パルメザンチーズ	米・油・冷凍ナチュラルカットポテト 揚げ油・マヨネーズ・砂糖 きしめん冷凍	にんじん・たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 かぼちゃスライス・とうがん・キャベツ ほうれんそう・絹さや・エリンギ・しめじ ぶどう缶・りんご缶・洋なし缶 ピーマンスライス	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	484 14.6 15.1 1.8			
30	火	野菜クッパ 巻かないサムギョブサル 杏仁豆腐ヨーグルト	牛乳 ふわふわせんべい	鶏もも皮なしコマ・卵・豚ばらスライス 淡色辛みそ・杏仁豆腐 プレーンヨーグルト・牛乳	米・かたくり粉・油・ごま油・白すりごま 砂糖・ライスペーパー・揚げ油	大根・にんじん・えのきたけ・長ねぎ・にら キャベツ・あんず缶詰・あおのり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	542 20.1 23.2 1.0			
31	水	すき焼き風丼 具いっぱいみそ汁 おともレモン煮 フルーツゼリー	牛乳 てりやきまん	豚ももスライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・牛乳・鶏もも皮なしコマ	米・砂糖・さつまいもスライス クールゼリーの素・小麦粉・油 かたくり粉	はくさい・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう たまねぎ・コーン・カットわかめ・干しぶどう レモン・パイナップ缶・黄桃缶・みかん缶 たけのこ・乾しいたけスライス・しょうが	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	518 20.1 9.4 1.5			

★ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ★											
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
502 kcal	19.0 g	15.4 g	72.1 g	194 mg	1.7 mg	138 μgRAE	0.28 mg	0.31 mg	23 mg	3.7 g	1.5 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。