

12月 給食献立表												3歳以上児
2025年												
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・鮭切身40g	うどん・マヨネーズ・ごま油・砂糖・米 白いりごま	長ネギ・にんじん・たまねぎ・ピーマン キャベツ・粉寒天・洋なし缶・りんご缶 炊き込みわかめ		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	830 28.1 20.5 244 4.1
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・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・切干大根・にんじん 乾しいたけ・キウイ・かぼちゃ		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	549 19.8 10.9 154 1.3
3	水	ご飯 みそ汁 かじきごまかつ あおな白和え バナナ	牛乳 いももち	刻み油揚げ・だし入りみそ めかじき切身50g・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・無塩バター	カットわかめ・ほうれん草・にんじん・コーン 干しひじき・バナナ		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	624 22.2 17.3 153 1.1
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 ミックスビーンズ・牛乳	コッペパン50g・りんごジャム・さといも シチューフレーク・油・シエルマカロニ 米・白いりごま	白菜・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)	カルシウム(mg)	562 22.4 9.1 179 1.2
5	金	ご飯 すまし汁 はんぺんチーズフライ かぼちやいもサラダ 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 さつまいもダイス・マヨネーズ・うどん 油	えのきたけ・オクラ刻み・エリンギ かぼちやスライス・きゅうり・たまねぎ 干しぶどう・キウイ・にんじん・ピーマン		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	613 18.1 12.2 163 3.2
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	調整豆乳・たら切身50g・卵・牛乳	米・さつまいもダイス・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・揚げ油	たまねぎ・チンゲン菜・えのきたけ・青ねぎ 白菜・カリフラワー・きゅうり・コーン・塩昆布 りんご		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	560 20.5 14.5 140 1.8
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・豚にレ50g・卵 調整豆乳・ロースハム	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・かぼちやスライス・干しひじき きゅうり・たまねぎ・赤ピーマン スナッペンどう・オレンジ・コーン		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	608 24.2 12.7 138 1.7
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50g・牛乳 ウインナーソーセージ	米・かたくり粉・さつまいもダイス 白すりごま・砂糖・ロールパン・油	チンゲン菜・カットわかめ・大根おろし 青ねぎ・むきえだまめ・きゅうり・エリンギ コーン・キウイ・キャベツ		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	593 23.8 15.0 150 1.9
9	火	スパゲティミートソース やさいたくさんスープ おいもヨーグルサラダ 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・牛乳	スパゲティ・砂糖・さつまいも マヨネーズ・メロンゼリーの素 ホイップクリーム・米・ごま油 白いりごま	たまねぎ・にんじん・トマト缶・水菜・しめじ ほうれん草・長ネギ・干しぶどう・きゅうり バナナ		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	738 21.5 15.7 151 3.3
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・コチュジャン・砂糖 白すりごま・ごま油・春雨・マヨネーズ さつまいも・油	ほうれん草・えのきたけ・エリンギ 黄ピーマン・長ネギ・たまねぎ・にんじん もやし・ピーマン・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)	カルシウム(mg)	530 17.4 11.1 124 1.5
11	木	ご飯 具いろいろスープ エビと豆腐のチリソース 切干しゅうかサラダ バナナ	牛乳 ふんわりナゲット	いんげん・むきえび・木綿豆腐・牛乳 鶏ひき	米・押麦・かたくり粉・油・砂糖・ごま油 揚げ油	大根・乾しいたけ・白菜・長ネギ・たまねぎ 切干大根・にんじん・きゅうり・カットわかめ バナナ		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	563 24.1 11.7 189 1.7
12	金	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 尾付き伸ばし海老・ロースハム	米・オリブ油・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・軟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・りんご		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	680 19.5 23.5 152 1.0
13	土	てりマヨ豚丼 お芋根菜汁 あおな豆腐煮 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 さつまいもダイス・さといも・砂糖・ふ 無塩バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん・大根・長ネギ 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)	カルシウム(mg)	571 20.5 13.0 132 0.9
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・だし入りみそ・鮭切身40g ミックスチーズ・ロースハム・牛乳 ウインナーソーセージ	米・さつまいもダイス・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 りんご		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	613 23.4 20.9 121 1.6
15	月	チャーハン タイピーエン ユウリンチー 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・鶏もも50g 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・杏仁豆腐 チルドポテト	たまねぎ・にんじん・ピーマン・あおのり 乾しいたけ・白菜・しょうが・長ネギ みかん缶・洋なし缶・さくらんぼ		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	645 26.5 16.9 144 1.6
16	火	ジュース すまし汁 さわら西京焼き ひじきごつた煮 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50g だし入りみそ・厚揚げ・木綿豆腐 いんげん・牛乳	米・砂糖・米粉・かたくり粉・油・三温糖 砂糖・ホットケーキミックス・揚げ油	刻み昆布・にんじん・乾しいたけ・大根 白菜・長ネギ・干しひじき・ごぼう・キウイ		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	620 23.7 20.6 171 1.4
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・なると・鶏もも50g だし入りみそ・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・天かす	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 たくあん		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	732 32.3 14.9 231 2.1
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 さば切身50g・牛乳 ウインナーソーセージ 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・八角・スパゲティ・油 無塩バター	白菜・長ネギ・たけのこ水煮・にんじん 乾しいたけ・チンゲン菜・きくらげ・しょうが ほうれん草・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 ピーマン・たまねぎ		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	692 28.9 21.3 121 2.3
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	いんげん・鶏もも50g・牛乳・むきえび	米・小麦粉・オリブ油・無塩バター 砂糖・フレンチフライ・揚げ油	キャベツ・とうがん・えのきたけ・コーン マッシュルーム缶・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)	カルシウム(mg)	531 21.7 12.3 101 1.5
20	土	ご飯 コンソメスープ ディアボロ風チキン おいもソテー キウイフルーツ	牛乳 チョコ風味わらびもち	鶏もも50g・しらす干し・牛乳	米・オリブ油・無塩バター さつまいもダイス・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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	554 17.9 10.7 114 1.4
21	日	ご飯 すまし汁 かじきチズはさみ揚げ あおなポン酢和え バナナ	牛乳 じゃがクリームまん	絹ごし豆腐・めかじき切身50g 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	白菜・かぼちやスライス・なばな・にんじん しめじ・えのきたけ・カットわかめ・バナナ		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	599 22.4 15.4 161 1.3
22	月	ジャムサンド パンブキンポタージュ 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	調整豆乳・鶏もも50g パルメザンチーズ ウインナーソーセージ しっとりさぼろ卵・牛乳・木綿豆腐 トッピングシュガー	食パン・いちごジャム・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・ホイップクリーム ホットケーキミックス・油・粉糖 トッピングシュガー	かぼちや・たまねぎ・しょうが・にんじん ブロッコリー・きゅうり・いちご		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	619 24.8 23.4 152 1.8
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・だし入りみそ ぶり切身50g・いんげん・牛乳	米・砂糖・チルドポテト・かたくり粉 オリブ油	にんじん・ごぼう・カリフラワー・なばな たまねぎ・大根・しょうが・白菜・もやし コーン・なめ茸・オレンジ		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	573 23.6 15.5 106 1.1
24	水	ミートドリア コーンポタージュ 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・調整豆乳・むきえび 牛乳	米・無塩バター・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 ホイップクリーム	コーン・レタス・トマト・にんじん・いちご		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	630 16.5 18.6 191 1.9
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	鶏むねコマ・たら切身50g・木綿豆腐 牛乳・ウインナーソーセージ ミックスチーズ	米・油・小麦粉・揚げ油・フレンチフ ラマヨネーズ・薄塩ミックス・オリブ油 食パン30g	大根・にんじん・長ネギ・ブロッコリー アボカド・たまねぎ・レタス・りんご		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	606 23.2 17.9 156 2.1
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 いかもちそうめんおやき	牛ももスライス・牛乳・ロールいか	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・長ネギ・にんじん・りんご 軟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・かぼちやスライス みかん缶・しょうが		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	710 20.5 14.1 171 2.9
27	土	ツナクリームパスタ コンソメスープ かぼちや炒め フルーツマリネ	牛乳 キンパ風チャーハン	ツナ缶・ウインナーソーセージ・牛乳 豚ひき	スパゲティ・無塩バター・油・砂糖・米 ごま油	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム缶 しめじ・まいたけ・エリンギ かぼちやスライス・絹さや・りんご缶 洋なし缶・あんず缶詰・レモン・ほうれん草 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)	カルシウム(mg)	743 24.3 20.3 106 3.7
28	日	ご飯 こんさい豆乳スープ アリゾナステッキ きのこサラダ バナナ	牛乳 うどんドーナツ	調整豆乳・牛ももスライス・牛乳	米・さつまいもダイス・オリブ油 砂糖・白いりごま・ごま油・うどん 小麦粉・揚げ油・粉糖	大根・にんじん・れんこん・ごぼう・白菜 たまねぎ・エリンギ・えのきたけ・きゅうり コーン・バナナ		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	662 20.5 12.1 102 2.4
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 ウインナーソーセージ・牛乳 パルメザンチーズ	米・油・フレンチフライ・揚げ油 マヨネーズ・砂糖・きしめん	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム缶 かぼちやスライス・とうがん・キャベツ ほうれん草・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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	598 16.2 17.6 112 2.4
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 だし入りみそ・プレーンヨーグルト 牛乳	米・かたくり粉・油・コチュジャン ごま油・白すりごま・砂糖・杏仁豆腐 生春巻きの皮・揚げ油	大根・にんじん・えのきたけ・長ネギ・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)	カルシウム(mg)	673 23.5 33.1 176 0.9
31	水	すき焼き風丼 具いっぱいみそ汁 おいもレモン煮 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 だし入りみそ・牛乳・鶏もも皮なしコマ	米・砂糖・さつまいもダイス クルールゼリーの素・小麦粉・油 かたくり粉	白菜・にんじん・長ネギ・ほうれん草 たまねぎ・コーン・カットわかめ・干しぶどう レモン・パン缶詰・黄桃缶・みかん缶 たけのこ水煮・乾しいたけ・しょうが		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	632 22.2 8.9 140 1.2

★ 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
628 kcal	22.4 g	16.2 g	103.8 g	150 mg	2.3 mg	142 μgRAE	0.34 mg	0.29 mg	30 mg	6.2 g	1.9 g