

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・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) 665 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 15.7 カルシウム(mg) 212 食塩相当量(g) 3.3
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) 440 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 8.6 カルシウム(mg) 123 食塩相当量(g) 1.0
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 いもち	刻み油揚げ・だし入りみそ 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・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) 504 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 13.7 カルシウム(mg) 124 食塩相当量(g) 0.8
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30g・りんごジャム・さといも シチューフレーク・油・シェルマカロニ 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) 417 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 6.7 カルシウム(mg) 154 食塩相当量(g) 0.8
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・オクラきざみ・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) 471 たんぱく質(g) 13.4 脂質(g) 9.1 カルシウム(mg) 123 食塩相当量(g) 2.3
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40g・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) 460 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 12.6 カルシウム(mg) 115 食塩相当量(g) 1.3
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・だん・オレンジ・コーン	エネルギー(kcal) 490 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 10.3 カルシウム(mg) 114 食塩相当量(g) 1.5
8 月	ご飯 すまし汁 あじみぞれ煮 こころごま和え キウイフルーツ	牛乳 ミニホットドッグ	絹ごし豆腐・あじ40g・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) 448 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 10.9 カルシウム(mg) 125 食塩相当量(g) 1.3
9 火	スパゲティミートソース やさしいくさんスープ 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) 595 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 13.3 カルシウム(mg) 119 食塩相当量(g) 2.2
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) 417 たんぱく質(g) 12.9 脂質(g) 8.6 カルシウム(mg) 101 食塩相当量(g) 1.0
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 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) 445 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 9.0 カルシウム(mg) 146 食塩相当量(g) 1.3
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・りんご	エネルギー(kcal) 519 たんぱく質(g) 15.2 脂質(g) 16.8 カルシウム(mg) 139 食塩相当量(g) 0.9
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) 470 たんぱく質(g) 16.1 脂質(g) 11.0 カルシウム(mg) 111 食塩相当量(g) 0.7
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) 476 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 15.2 カルシウム(mg) 105 食塩相当量(g) 1.2
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40g 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) 528 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 14.1 カルシウム(mg) 127 食塩相当量(g) 1.4
16 火	ジュシー すまし汁 さわら西京焼き ひじきごま煮 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 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	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) 490 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 15.9 カルシウム(mg) 134 食塩相当量(g) 1.2
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 たぬきつねにぎり	むきえび・鶏ひき・なると・鶏もも40g 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 やわらか豆腐デザート・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) 585 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 11.7 カルシウム(mg) 203 食塩相当量(g) 1.8
18 木	中華丼 ちゅうかスープ さば寒風から揚げ 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40g・牛乳 ウインナーソーセージ ハルメゼンチーズ	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) 530 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 15.9 カルシウム(mg) 89 食塩相当量(g) 1.3
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40g・牛乳・むきえび	米・小麦粉・オリーブ油・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) 434 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 10.4 カルシウム(mg) 89 食塩相当量(g) 1.2
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40g・しらす干し・牛乳	米・オリーブ油・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) 446 たんぱく質(g) 14.2 脂質(g) 9.0 カルシウム(mg) 95 食塩相当量(g) 1.2
21 日	ご飯 すまし汁 かじきチーズはさみ揚げ あおなボン酢和え 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	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) 487 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 12.6 カルシウム(mg) 138 食塩相当量(g) 1.0
22 月	ジャムサンド パンキンポタージュ 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40g ハルメゼンチーズ ウインナーソーセージ しっとりそぼろ卵・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・砂糖 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) 486 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 19.6 カルシウム(mg) 126 食塩相当量(g) 1.2
23 火	鶏ごぼうご飯 みそ汁 ぶり大根 やさしいなめ茸和え 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40g・いんげん・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・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) 460 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 12.1 カルシウム(mg) 87 食塩相当量(g) 0.8
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) 499 たんぱく質(g) 12.6 脂質(g) 14.9 カルシウム(mg) 149 食塩相当量(g) 1.4
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40g・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・フレンチフライ マヨネーズ・薄澤ミックス・オリーブ油 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) 496 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 15.0 カルシウム(mg) 124 食塩相当量(g) 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・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 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・かぼちやスライス みかん缶・しょうが	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 10.8 カルシウム(mg) 152 食塩相当量(g) 2.1
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) 582 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 15.4 カルシウム(mg) 86 食塩相当量(g) 2.8
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 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・オリーブ油 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) 537 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 10.2 カルシウム(mg) 84 食塩相当量(g) 1.9
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 ハルメゼンチーズ	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) 464 たんぱく質(g) 12.3 脂質(g) 13.3 カルシウム(mg) 83 食塩相当量(g) 1.7
30 火	野菜クッパ 巻かないサムギョプサル 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) 550 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 26.9 カルシウム(mg) 161 食塩相当量(g) 0.6
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・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) 503 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 6.8 カルシウム(mg) 110 食塩相当量(g) 0.8

☆ 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
499 kcal	17.4 g	12.8 g	83.1 g	124 mg	1.8 mg	112 μgRAE	0.26 mg	0.21 mg	24 mg	4.8 g	1.4 g