2025年12月

献　立　表



日	曜	昼食献立名	幼稚園部給食	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			9時おやつ
					血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	麦ごはん　じゃがいもきんぴら チキンカツ　みそ汁	●	米粉蒸しケーキ チーズ	鶏むね肉、豆乳、みそ、 油揚げ	米、じゃがいも、米粉、 パン粉、油、押麦、砂糖、 小麦粉	たまねぎ、だいこん、 はくさい、にんじん、 いちごジャム	フィンガービスケット
2	火	ごはん　キャベツのツナ和え 豚肉の生姜焼き　みそ汁	●	コーンおにぎり おやついりこ	豚肉、木綿豆腐、みそ、 ツナ水煮缶、いりこ	米、さつまいも、片栗粉、 砂糖、油	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 ピーマン、しょうが、コーン	星せんべい
3	水	お弁当の日		幼児用菓子				ベジタブルスティック
4	木	ごはん　さつまいもサラダ 魚の甘酢あん　みそ汁	●	チャーハンおにぎり ウエハース	魚、鶏ひき肉、みそ、 凍り豆腐	米、さつまいも、油、 片栗粉、油、砂糖、ごま油、 マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、かぶ、 こまつな、きゅうり、 ピーマン、エリンギ	全粒粉ビスケット
5	金	野菜そぼろ丼 はるさめサラダ	●	バナナケーキ チーズ	豚ひき肉、挽きわり納豆、 ツナ水煮缶	米、小麦粉、油、砂糖、 はるさめ、米粉	たまねぎ、キャベツ、 バナナ、コーン、にんじん、 こまつな、きゅうり	米ソフトせんべい
6	土	お弁当の日		幼児用菓子				星せんべい
8	月	さつま芋御飯　ひじき煮物 鶏のから揚げ　みそ汁	●	焼きおにぎり ウエハース	鶏もも肉、みそ、油揚げ、 凍り豆腐、かつお節	米、さつまいも、油、 片栗粉、砂糖、ごま油	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、こまつな、 にんじん、ひじき、	ベジタブルスティック
9	火	カレーライス 野菜の和え物	●	お麸ラスク チーズ	鶏もも肉、バター	米、じゃがいも、焼ふ、 砂糖、油	たまねぎ、はくさい、 にんじん	全粒粉ビスケット
10	水	ごはん　ほうれんそうの白あえ 魚の磯辺焼き　野菜スープ		チーズ蒸しまんじゅう おやついりこ	魚、木綿豆腐、チーズ、 脱脂粉乳、いりこ	米、小麦粉、じゃがいも、 油、片栗粉、砂糖、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、かぶ、キャベツ、 ごぼう、あおのり	果物
11	木	麦ごはん　はくさいごま酢あえ 鶏肉と大豆のあげ煮　みそ汁		きなこおにぎり チーズ	鶏もも肉、大豆（乾）、 みそ、油揚げ、きな粉	米、さつまいも、押麦、油、 片栗粉、砂糖、ごま	はくさい、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 生わかめ、しょうが	フィンガービスケット
12	金	ごはん　キャベツソテー プレーンコロッケ　みそ汁		チヂミ おやついりこ	豚ひき肉、木綿豆腐、 ツナ水煮缶、みそ、 とろけるチーズ、いりこ	じゃがいも、米、米粉、 小麦粉、パン粉、油、砂糖、 ごま油	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、こまつな、 ピーマン、切り干しだいこん	星せんべい
13	土	お弁当の日		幼児用菓子				米ソフトせんべい
15	月	ごはん　コールスローサラダ 鶏肉のマーマレード煮　みそ汁	●	ごまクッキー チーズ	鶏もも肉、豆乳、みそ、 凍り豆腐	米、小麦粉、じゃがいも、 油、砂糖、すりごま、 マヨネーズ、片栗粉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、マーマレード、 きゅうり、コーン	全粒粉ビスケット
16	火	麦ごはん　ベイクドさつまいも 魚の焼きおろし煮　だぶ	●	にんじんおにぎり ウエハース	魚、鶏もも肉、生揚げ	米、さつまいも、さといも、 板こんにゃく、押麦、油、 米粉、片栗粉、ごま、砂糖	だいこん、にんじん、 れんこん、干ししいたけ、 あおのり、ごぼう	米ソフトせんべい
17	水	ごはん　ほうれん草のごま和え 魚の照り焼き　みそ汁		キャベツクラッカー おやついりこ	魚、木綿豆腐、みそ、 いりこ、粉チーズ、脱脂粉乳	米、小麦粉、片栗粉、 強力粉、油、砂糖、 マヨネーズ、ごま	たまねぎ、キャベツ、かぶ、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、生わかめ、しめじ	果物
18	木	ひじきごはん　野菜の甘酢炒め ナゲット　みそ汁	●	五平もち ウエハース	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、 油揚げ	米、じゃがいも、油、 片栗粉、砂糖、ごま	たまねぎ、だいこん、 にんじん、こまつな、 ピーマン、ひじき、しょうが	星せんべい
19	金	ハヤシライス　りんごゼリー ブロッコリーマリネ	●	きな粉蒸しパン チーズ	豚肉、豆乳、きな粉	米、じゃがいも、米粉、油、 砂糖、片栗粉	たまねぎ、りんご濃縮果汁、 にんじん、ブロッコリー、 カリフラワー、みかん缶	ベジタブルスティック
20	土	お弁当の日		幼児用菓子				全粒粉ビスケット
22	月	ごはん　にんじんマリネサラダ じゃが芋と鶏肉のゴマ煮　みそ汁		はりはりおにぎり おやついりこ	鶏もも肉、みそ、いりこ、 油揚げ	米、じゃがいも、しらたき、 砂糖、油、すりごま、ごま	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、かぶ、こまつな、 生わかめ、エリンギ	フィンガービスケット
23	火	麦ごはん　れんこんのきんぴら 西京焼き　すまし汁		肉まん	魚、木綿豆腐、豚ひき肉、 みそ	米、小麦粉、押麦、砂糖、 油、片栗粉、黒ごま	たまねぎ、れんこん、 にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、えのきたけ	米ソフトせんべい
24	水	ミートソーススパゲティ 五色和え		たきこみおにぎり ウエハース	豚ひき肉、ツナ水煮缶、 油揚げ	スパゲティ、米、砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、 こまつな、もやし、しめじ、 ピーマン、コーン、きゅうり	全粒粉ビスケット
25	木	ごはん　マカロニサラダ ミートローフ　ミネストローネ		クリスマスパン	豚ひき肉、木綿豆腐、 ツナ水煮缶	米、強力粉、じゃがいも、 マカロニ、砂糖、片栗粉、 マヨネーズ、油	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、ひじき	星せんべい
26	金	あんかけ丼 切干し大根サラダ		にんじんもち チーズ	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、 きな粉	米、米粉、砂糖、片栗粉、 油、はるさめ	にんじん、たまねぎ、 切り干しだいこん、コーン、 きゅうり、ピーマン	ベジタブルスティック
27	土	お弁当の日		幼児用菓子				米ソフトせんべい

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）	
エネルギー	462ｋｃａｌ
たんぱく質	17.2ｇ
脂　質	12.5ｇ
塩　分	1.1ｇ

※食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
※ナースリーの給食は、家庭での食事の様子に合わせて献立内容が変更になります。
まだ食べたことのない食材を家庭で食べてアレルギー症状などの問題ない場合はお知らせください。
※幼稚園部は毎週水曜日がお弁当になります。