

令和 7年度



12月給食献立表



認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									午前おやつ	午後おやつ	
月	1 15	ごはん 豚肉のみそ焼き ほうれん草のソテー ふわとろスープ	① 524kcal ② 18.6g ③ 17.8g ④ 1.0g	米油	豚肉 味噌 ベーコン 木綿豆腐 卵	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン缶 もやし 大根 長葱 えのき	塩 酒 こしょう コンソメ しょうゆ 鶏ガラだし	麦茶 ★ブロッコリー 蒸しパン	牛乳 おせんべい	麦茶 ★ブロッコリー蒸しパン	
火	2 16	豚汁うどん 豆腐ナゲット ごまドレサラダ	① 424kcal ② 14.1g ③ 10.2g ④ 2.2g	うどん 油 ごま 三温糖 マヨネーズ	豚肉 味噌 煮干し 豆腐ナゲット	人参 長葱 白菜 ごぼう ほうれん草 大根 レタス サニーレタス ブロッコリー	和風だし しょうゆ 酢	麦茶 ★鶏ひき肉と ほうれん草の おにぎり	牛乳 クッキー	麦茶 ★鶏ひき肉と ほうれん草のおにぎり	
水	3 17	ごはん たらしのネギ塩焼き 切り干し大根の煮物 中華スープ	① 430kcal ② 23.3g ③ 3.3g ④ 1.2g	米 ごま油	たら 油あげ ひじき	長葱 人参 しめじ 枝豆 切干大根 白菜 もやし 長葱 小松菜	鶏ガラだし 塩 酒 しょうゆ 中華だし	ｽﾀﾐﾝｸ バナナ せんべい 小魚	牛乳 パイ	牛乳バナナ せんべい	
木	4 18	麦ごはん チキンカレー ツナマヨサラダ りんご	① 485kcal ② 20.8g ③ 13.9g ④ 1.5g	米 押し麦 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 シーチキン	玉葱 人参 白菜 キャベツ ほうれん草 もやし ブロッコリー りんご	カレールー ソース ケチャップ 塩 酢	麦茶 ★柿ジャム ヨーグルト	牛乳 卵ボーロ	麦茶 ★柿ジャムヨーグルト	
金	5	ロールパン 手作りコロック ミモザサラダ クリームスープ	① 589kcal ② 24.4g ③ 11.6g ④ 2.1g	ロールパン じゃが芋 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	豚肉 ヨーグルト 脱脂粉乳	玉葱 人参 白菜 トマト きゅうり コーン缶 キャベツ ほうれん草	塩 こしょう ソース シチュールー	ｽﾀﾐﾝｸ ミニゼリー ウエハース	牛乳 クラッカー	牛乳 ミニゼリー ウエハース	
土	6 20	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	★お誕生日会メニュー(8日) ♪ピザトースト ♪フライドチキン ♪グリーンサラダ ♪花みかん おやつ ♪麦茶 ♪マーブルカップケーキ							牛乳 卵ボーロ	麦茶 ミゼリー せんべい
月	22	ロールパン かぼちゃコロック ミモザサラダ クリームスープ	① 496kcal ② 16.0g ③ 17.5g ④ 1.8g	ロールパン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	豚肉 卵 ヨーグルト 脱脂粉乳	玉葱 人参 南瓜 白菜 トマト きゅうり コーン缶 キャベツ ほうれん草	塩 こしょう ソース シチュールー	麦茶 ★ゆずみかん ゼリー	牛乳 クラッカー	麦茶 ★ゆずみかんゼリー	
火	9 23	わかめごはん さばの味噌煮 春雨サラダ けんちん汁	① 470kcal ② 19.5g ③ 11.6g ④ 1.3g	米 春雨 三温糖 じゃが芋	わかめ さば 味噌 油揚げ 煮干し	生姜 レタス ブロッコリー 人参 長葱 蓮根 ごぼう 大根	酒 塩 酢 しょうゆ 和風だし	麦茶 ★ジャガ きな粉パン	牛乳 ビスケット	麦茶 ★ジャガ きな粉パン	
水	10 24	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ 鶏ガラスープ	① 504kcal ② 25.1g ③ 14.7g ④ 1.6g	米油	鶏肉	人参 玉葱 ブロッコリー トマト缶 もやし コーン缶 レタス 大根 長葱 小松菜 白菜	塩 酢 ケチャップ 鶏ガラだし	ｽﾀﾐﾝｸ チーズ パイ	牛乳 せんべい	牛乳 パイ チーズ	
木	11 25	旬野菜の Pasta 味噌ドレッシングサラダ バナナ	① 557kcal ② 23.3g ③ 13.7g ④ 1.2g	スパゲッ ティ 油 じゃが芋 三温糖	鶏肉 ハム 味噌	白菜 人参 玉葱 レタス ほうれん草 ブロッコリー キャベツ バナナ	コンソメ 鶏ガラだし 塩 酢	麦茶 11日★焼き芋 25日 ★スノーボール	牛乳 卵ボーロ	以上児と同じ	
金	12 26	ごはん 照り焼きハンバーグ オーロラサラダ 旬野菜の味噌汁	① 569kcal ② 24.4g ③ 15.3g ④ 1.9g	米 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 味噌 煮干し	人参 玉葱 レタス トマト サニーレタス ほうれん草 大根 長葱 白菜	しょうゆ 塩 酒 ケチャップ 和風だし	ｽﾀﾐﾝｸ オレンジ クッキー 小魚	牛乳 ウエハース	牛乳 オレンジ クッキー	
土	13 27	から揚げ 温野菜 野菜スープ	★お楽しみ会メニュー★ (19日) ~ ♪グラタン ♪ローストチキン ♪野菜のコンソメスープ ★おやつ★ ♪麦茶 ♪デコレーションカップケーキ (以上児:クッキング) ☺ 以上児さんはエプロン、三角巾、マスクを持ってきてください ☺							牛乳 パイ	麦茶 フルーツ ビスケット

★12月使用の旬の食材…ほうれん草、大根、白菜、長葱、ブロッコリー、みかん、ゆず

12月の旬の食材にはビタミンCや食物繊維が多く含まれており、疲労回復や食欲促進など風邪の予防にも役立ちます

※11日は焼き芋大会を行います。雨天時は12日に行います。

※食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承ください。