



令和7年

～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのための提供になります。
※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。
献立は都合により 変更になることがあります。
※12月18日(木)は誕生会、12月24日(水)はクリスマス会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいりません。

								三歳未満児		三歳以上児	
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	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	
1	月	麻婆豆腐 さつま芋ごま塩天ぷら 棒棒鶏 若布ともやしスープ オレンジ	フルーチェ (バナナ添え)	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・甘みそ・鶏ささ身 ・普通牛乳	・片栗粉・ごま油・さつまいも ・薄力粉・天ぷら粉・ごま ・大豆油・三温糖・精白米	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・みずな・きゅうり ・塩わかめ・りよくとうもやし ・オレンジ・バナナ	453kcal 18.1g	10.7g 0.9g	422kcal 18.5g	13.0g 1.1g	
2	火	鯖の西京焼き 切干大根煮 みそ汁(キャベツ、人参、葱) バナナ	牛乳 焼きそば	・さわら・甘みそ・油揚げ ・煮干し ・普通牛乳・ぶたひき	・しらたき・なたね油 ・精白米・ごま	・しょうが・切干しだいこん ・にんじん・長ねぎ・キャベツ ・バナナ ・キャベツ・だいずもやし	432kcal 19.0g	14.3g 1.4g	396kcal 19.7g	17.5g 1.7g	
3	水	焼肉炒め ほうれん草おかか和え すまし汁(花麩、えのき、人参、三つ葉) りんご	お茶 塩昆布おにぎり	・ぶたもも・ぶたばら ・かつお節・煮干し	・なたね油・三温糖・花ふ ・精白米・中華めん	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん ・えのきたけ・根みつば・りんご ・塩昆布	403kcal 15.4g	6.7g 1.2g	359kcal 15.2g	7.9g 1.5g	
4	木	ささみカツ じゃが芋のコロコロサラダ みそ汁(玉ねぎ、油揚げ、人参、葱) オレンジ	お茶 うすやき	・若鶏ささ身・油揚げ ・煮干し・甘みそ・でんぶ	・薄力粉・パン粉・なたね油 ・じゃがいも・マヨドレ ・精白米	・にんじん・コーン缶詰粒・きゅうり ・たまねぎ・長ねぎ・オレンジ ・焼きのり	395kcal 12.9g	15.0g 1.1g	348kcal 12.1g	18.4g 1.4g	
5	金	油麩卵とじ 水菜の煮びたし みそ汁(もやし、玉ねぎ、人参、葱) バナナ	牛乳 スイートポテト	・鶏もも(皮なし)・鶏卵 ・油揚げ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳・生クリーム	・油ふ・三温糖・精白米 ・さつまいも・無塩バター ・ごま	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・みずな・えのきたけ・だいずもやし ・にんじん・長ねぎ・バナナ	441kcal 20.7g	10.4g 0.9g	406kcal 21.8g	12.6g 1.1g	
6	土	ポークケチャップ かぼちゃサラダ すまし汁(豆腐、若布、人参、葱) りんご	牛乳 バナナ スティックパン	・ぶたもも・ぶたばら ・ロースハム・木綿豆腐 ・煮干し	・三温糖・マヨドレ・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・かぼちゃ・きゅうり・塩わかめ ・にんじん・長ねぎ・りんご	294kcal 10.5g	10.2g 1.5g	223kcal 9.1g	12.4g 1.9g	
7	日	休園日									
8	月	肉団子の甘酢あんかけ 三色ナムル 若布スープ バナナ	牛乳 蒸しパン	・おから・ぶたひき肉 ・普通牛乳・豆乳	・大豆油・片栗粉・ごま ・ごま油・精白米 ・ホットケーキミックス ・三温糖・なたね油	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・ほうれんそう・にんじん ・だいずもやし・塩わかめ・長ねぎ ・バナナ	456kcal 16.5g	18.4g 1.1g	425kcal 16.5g	22.7g 1.4g	
9	火	鮭のねぎみそ焼き れんこんとささみカレーマヨサラ すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) オレンジ	三陸わかめラーメン	・さけ・甘みそ ・若鶏ささ身・煮干し ・蒸しかまぼこ	・マヨドレ・三温糖 ・五色麩・精白米・中華めん	・しょうが・長ねぎ・れんこん ・みずな・にんじん・えのきたけ ・オレンジ・塩わかめ	388kcal 21.4g	6.8g 1.6g	341kcal 22.6g	8.1g 2.0g	
10	水	豚肉のさっぱり煮 ちくわ南蛮漬け みそ汁(白菜、人参、葱) りんご	すいとん	・ぶたもも・ぶたばら ・焼き竹輪・煮干し ・甘みそ・若鶏もも	・三温糖・精白米・薄力粉 ・片栗粉・なたね油	・たまねぎ・しょうが・にんじん ・はくさい・長ねぎ・りんご ・だいこん・ごぼう・ぶなしめじ	370kcal 13.2g	8.5g 0.9g	318kcal 12.5g	10.2g 1.1g	
11	木	焼き鳥 キャベツとかにかまコールスロー みそ汁(高野豆腐、もやし、人参、葱) バナナ	牛乳 セサミトースト	・鶏もも・かにかまぼこ ・凍り豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・三温糖・マヨドレ・精白米 ・食パン・ごま・無塩バター	・長ねぎ・キャベツ・にんじん ・コーン缶詰粒・りよくとうもやし ・ゆで長ねぎ・バナナ	483kcal 19.6g	18.5g 1.3g	459kcal 20.5g	22.7g 1.6g	
12	金	すき焼き風煮 レンコン金平 人参ツナマヨ和え オレンジ	お茶 おいなりさん	・ぶたもも・木綿豆腐 ・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰・油揚げ	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・いりごま ・マヨドレ・精白米	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・れんこん・青ピーマン ・オレンジ	462kcal 16.6g	16.3g 1.9g	432kcal 16.7g	20.0g 2.3g	
13	土	★幼児生活発表会★		・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	
14	日	休園日									
15	月	うめ納豆 照り焼きチキン 胡瓜塩昆布和え みそ汁(若布、玉ねぎ、人参、葱) バナナ	牛乳 クラッカーサンド	・納豆・若鶏もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・三温糖 ・和風ドレッシング ・マヨドレ・ごま油・精白米 ・スナッククラッカー	・はくさい・ほうれんそう・長ねぎ ・うめ塩漬・しょうが・にんにく ・きゅうり・塩昆布・塩わかめ ・たまねぎ・にんじん・バナナ ・いちごジャム	484kcal 21.9g	19.0g 2.6g	460kcal 23.3g	23.3g 3.3g	
16	火	麩揚げキャベツ添え かぼちゃの甘煮 すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) オレンジ	きつねうどん	・煮干し・油揚げ	・車ふ・片栗粉・マヨドレ ・三温糖・大豆油・花ふ ・精白米・うどん	・しょうが・キャベツ・くりかぼちゃ ・えのきたけ・にんじん・長ねぎ ・オレンジ	430kcal 15.3g	8.9g 2.7g	392kcal 15.1g	10.7g 3.3g	

令和7年				三歳未満児		三歳以上児				
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	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
17	水	豚肉生姜焼き ブロッコリー白和え みそ汁(太根、なめこ、葱) バナナ	牛乳 フランクフルト	・ぶたもも・ぶたばら ・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・なたね油・むきごま・三温糖 ・精白米	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・ブロッコリー・にんじん・だいこん ・なめこ・長ねぎ・バナナ ・トマトケチャップ	475kcal 19.7g	24.5g 1.4g	449kcal 20.6g	30.2g 1.7g
18	木	🎄お誕生日会🎄 アンパンマンカレー 鱈のケチャップ炒め 胡瓜ツナサラダ みそ汁(もやし、人参、ねぎ) みかんゼリー	お茶 パンナコッタ (フルーツ添)	・ぶたもも ・ウインナーソーセージ ・魚肉ソーセージ ・すけとうだら ・まぐろ油漬缶詰・煮干し	・精白米・マヨドレ ・なたね油・大豆油・三温糖 ・薄力粉・オレンジゼリー	・たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒 ・トマトケチャップ・焼きのり ・しょうが・きゅうり・だいずもやし ・長ねぎ・バナナ・いちご	532kcal 20.3g	27.2g 1.8g	664kcal 25.4g	34.0g 2.3g
19	金	肉豆腐 小松菜ごま和え みそ汁(刻み麩、にんじん、玉ねぎ、葱) りんご	お茶 ひじきおにぎり	・ぶたもも・ぶたばら ・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ・油揚げ	・しらたき・三温糖・むきごま ・刻みふ・精白米	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・こまつな・にんじん・りんご ・乾ひじき	390kcal 13.3g	7.4g 1.0g	342kcal 12.6g	8.8g 1.3g
20	土	鮭のソテー 粉ふき芋 もやしと胡瓜の中華風サラダ すまし汁(豆腐、えのき、三つ葉、三つ葉) バナナ	お茶 ピザトースト	・さけ・ロースハム ・絹ごし豆腐・煮干し ・まぐろ油漬缶詰	・片栗粉・なたね油 ・マヨドレ・じゃがいも ・三温糖・いりごま・精白米 ・食パン	・あおのり・りよくとうもやし ・きゅうり・にんじん・えのきたけ ・根みつば・バナナ・トマトソース ・たまねぎ・青ピーマン ・スイートコーン	438kcal 18.2g	7.3g 2.4g	403kcal 18.7g	8.7g 3.0g
21	日	休園日								
22	月	野菜かき揚げ ポパイサラダ すまし汁(人参、若布、えのき、葱) みかん	そうめん	・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・蒸しかまぼこ	・かぼちゃ・天ぷら粉 ・なたね油・三温糖・片栗粉 ・精白米・そうめん	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ・コーン缶詰粒・塩わかめ・長ねぎ ・みかん	439kcal 14.1g	7.3g 3.5g	404kcal 13.5g	8.8g 4.3g
23	火	生揚げひき肉炒め 胡瓜とかまぼこの酢の物 みそ汁(玉ねぎ、油揚げ、人参、葱) バナナ	牛乳 蒸しさつまいも	・ぶたひき肉・生揚げ ・蒸しかまぼこ・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・片栗粉・三温糖・精白米 ・さつまいも・ごま	・こねぎ・きゅうり・たまねぎ ・にんじん・長ねぎ・バナナ	387kcal 14.7g	10.6g 0.8g	339kcal 14.3g	12.8g 1.0g
24	水	★クリスマス会★ リースライス トナカイハンバーグ ブロッコリー(青じそ) みそ汁(キャベツ、人参、葱) みかん	サンタさんアラモード	・ウインナーソーセージ ・ぶたひき肉・煮干し ・甘みそ・豆乳・ゼラチン ・ホイップクリーム	・精白米・有塩バター・三温糖 ・パン粉 ・和風ドレッシング ・ウエハース	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・トマトケチャップ・焼きのり ・ブロッコリー・キャベツ・長ねぎ ・みかん・いちご・りんご	430kcal 13.7g	15.6g 2.4g	537kcal 17.2g	19.5g 3.0g
25	木	豚肉と大根煮 マカロニサラダ みそ汁(もやし、あおさ、葱) バナナ	お茶 わかめおにぎり	・ぶたばら・ぶたもも ・ロースハム・生クリーム ・煮干し・甘みそ	・つきこんにやく・なたね油 ・マカロニ ・マヨドレ・精白米 ・いりごま	・だいこん・生しいたけ・にんじん ・きゅうり・りよくとうもやし ・あおさ・長ねぎ・バナナ・塩わかめ	399kcal 12.9g	10.5g 1.0g	354kcal 12.1g	12.8g 1.3g
26	金	キッズヤンニョムチキン 水菜のサラダ みそ汁(白菜、人参、油揚げ、葱) オレンジ	牛乳 ジャムサンド	・若鶏もも・油揚げ ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳	・薄力粉・片栗粉・三温糖 ・なたね油・ごま・マヨドレ ・精白米・食パン	・トマトケチャップ・みずな ・にんじん・はくさい・長ねぎ ・オレンジ・いちごジャム	420kcal 15.7g	17.6g 1.1g	380kcal 15.5g	21.7g 1.4g
27	土	豚の甘辛煮 水菜とハムのサラダ みそ汁(玉ねぎ、人参、えのき、葱) バナナ	お茶 炊き込みおにぎり	・ぶたもも・ぶたばら ・ロースハム・煮干し ・甘みそ・油揚げ	・三温糖・マヨドレ・精白米	・ごぼう・にんじん・みずな ・たまねぎ・えのきたけ・長ねぎ ・バナナ・ぶなしめじ	412kcal 13.6g	9.4g 0.8g	370kcal 12.9g	11.4g 1.0g
28	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
29	月	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
30	火	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
31	水	休園日								

～冬至～

冬至とは、1年で最も昼が短くなり、夜の時間が長くなる日です。
昔から、冬至の日にかぼちゃを食べると風邪予防になるといわれています。
2025年は、12月22日(月)が冬至となります。

また、運がつくとして「ん」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入るとよいとされています。
「ん」のつく食べ物はなにがあるか、お子さんと一緒に探してみてくださいね！

園では、22日の野菜かき揚げにかぼちゃ(なんきん)を使用します♪

