

# 2025年12月予定献立表

緑丘保育園

曜日	昼食	材料名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食
月 15	ぶり大根 じゃがいもの磯和え ごはん お麸とほうれん草の味噌汁	ぶり・大根・さやいんげん・人参・酒・素精糖・醤油 じゃがいも・あおのり・海水塩 胚芽精米・白米 お麸・ほうれん草・煮干し・味噌	野菜軟らかくゆでる	ツナコーンパン 食パン・ツナ缶・コーン缶・たまねぎ・マヨネーズ	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩	やきそば・大学かぼちゃ 蒸し中華めん・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・にんじん・ピーマン・菜種油・青のり・ソース・海水塩
	鶏肉の香味焼き 三色野菜のお浸し ごはん しいたけと里芋の味噌汁	鶏肉・葱・片栗粉・酒・醤油・ごま油・いりごま キャベツ・きゅうり・人参・かつお節・醤油 胚芽精米・白米 しいたけ・里芋・小松菜・味噌・煮干し		くだもの・牛乳 麦茶	くだもの・牛乳 麦茶	くだもの・味噌汁 煮魚・だいこんのそぼろ煮 魚・素精糖・みりん・醤油・だいこん・豚ひき・素精糖・醤油・みりん
火 16	ドライカレー ひじき煮 白菜と春雨のスープ	胚芽精米・白米・豚肉・人参・玉葱・ピーマン・にんにく・生姜・なたね油・ケチャップ・薄力粉・バター・カレー粉・海水塩 大豆・ひじき・人参・素精糖・醤油・さやいんげん 春雨・白菜・しいたけ・ほうれん草・醤油・海水塩・かつおだし	豚ひき 野菜軟らかくゆでる	麩ラスク 麩・バター・素精糖	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま	魚のかわりパン粉焼き・切干サラダ 魚・海水塩・なたね油・アレルギー用マヨネーズ・ケチャップ・パン粉 切干大根・さやうり・にんじん・ほたて缶・アレルギーマヨネーズ・海水塩 和風ラスク・クリームスープ
	豆腐のつくね焼き かぼちゃ煮 ごはん 青菜とベーコンのスープ	豆腐・ひじき・人参・鶏肉・海水塩・醤油・片栗粉・なたね油 かぼちゃ・醤油・かつおだし・素精糖 胚芽精米・白米 ほうれん草・玉葱・ベーコン・醤油・海水塩・かつおだし		鮭おにぎり 別皿とろみつき くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり カミカミDAY 麦茶	豆腐の力二あん・じゃがいもの金平 豆腐・薄力粉・なたね油・にんじん・長葱・椎茸・青菜・かに缶・片栗粉・海水塩 じやがいも・にんじん・なたね油・醤油・酒・みりん・素精糖 焼肉ごはん・すまし汁
金 19	⑤ぶりかけごはん⑯チキンライス チキンナゲット マカロニサラダ かぶとウインナーのスープ	⑤胚芽精米・白米⑯胚芽精米・白米・鶏肉・玉葱・人参・グリンピース・なたね油・海水塩・ケチャップ・コーン 鶏肉・木綿豆腐・にんにく・生姜・海水塩・片栗粉・なたね油・ケチャップ マカロニ・玉葱・コーン・マヨネーズ・塩・醤油 ベーコン・玉葱・かぶ・醤油・海水塩	野菜軟らかくゆでる	⑤揚げパン⑯お楽しみクッキー・ゼリー ⑤コッペパン(卵・乳なし) きなこ・素精糖・ ⑯薄力粉・バター・素精糖・ココア・ジュース・アガード くだもの・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔 麦茶	鶏の照り焼き・キャベツの磯部和え 鶏もも・にんにく・生姜・醤油・酒・キャベツ・海苔・醤油・かつおだし 青菜とツナごはん・味噌汁
	6 20	ほうとううどん 青菜とじゃこの香味和え オレンジゼリー	うどん・鶏肉・しいたけ・かぼちゃ・ねぎ・ごぼう・油揚げ・味噌 小松菜・ほうれん草・しらす・葱・ごま・酢・醤油 オレンジジュース・素精糖・アガード	野菜軟らかくゆでる	ココアラスク・チーズ 食パン・マーガリン・素精糖・ココア くだもの・牛乳	
月 22	さわらの梅焼き 大根と里芋のそぼろ煮 ごはん ねぎの味噌汁	さわら・味噌・うめ・みりん・酒・素精糖 大根・里芋・人参・豚肉・素精糖・醤油・酒・片栗粉・みりん 胚芽精米・白米 わかめ・葱・ほうれん草・ごま・海水塩・醤油	別皿とろみつき 野菜軟らかくゆでる	ポンデケージョ 白玉粉・上新粉・牛乳・粉チーズ・なたね油 くだもの・牛乳	青菜おにぎり 精白米・胚芽米・塩こんぶ・海水塩 麦茶	肉豆腐・かぶの即席漬け 豚肉・豆腐・玉葱・白滷・素精糖・醤油・酒・なたね油 かぶ・かぶ葉・海水塩 こんぶごはん・すまし汁
	9 23	ハンバーグ 青菜のソテー ごはん ポテトコーンスープ	豚肉・玉葱・パン粉・海水塩・なたね油・トマトケチャップ 小松菜・人参・なたね油・海水塩 胚芽精米・白米 じゃがいも・玉葱・コーン・バター・牛乳・豆乳・海水塩・かつおだし	きな粉ボーロ 素精糖・なたね油・片栗粉・きなこ・牛乳 くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	肉あんかけうどん・ごまポテト 干しうどん・豚ひき・なたね油・にんじん・長葱・干し椎茸・青菜・かつおだし・醤油・海水塩・片栗粉 くだもの
水 24	四色ごはん 肉じゃが わかめスープ	胚芽精米・白米・鶏肉・卵・ほうれん草・人参・素精糖・醤油・海水塩・かつお節 豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・しらたき・さやえんどう・素精糖・酒・醤油・なたね油 わかめ・葱・ほうれん草・ごま・海水塩・醤油・かつおだし	野菜軟らかくゆでる	オレンジリング オレンジパン(卵・乳なし)	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 麦茶	豚肉の生姜やき・さつまいもの金平 豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・なたね油 さつまいも・にんじん・いんげん・素精糖・みりん・醤油 夕焼けごはん・味噌汁
	11 25	マー婆豆腐 きゅうりともやしの海苔和え ごはん 三平汁	木綿豆腐・豚肉・葱・ニラ・人参・ごま油・にんにく・生姜・味噌・醤油・素精糖・片栗粉 きゅうり・もやし・あおのり・海水塩 胚芽精米・白米 鮭・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・豆腐・葱・ほうれん草	青菜とツナのおにぎり 白米・胚芽精米・ツナ缶・こまつな・かつおだし 素精糖・醤油・ごま くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり カミカミDAY 麦茶	魚のカレーパン粉焼き・こふきいも 魚・にんにく・酒・海水塩・パン粉・カレー粉・オリーブオイル じゃがいも・海水塩・青のり にんじんグラッセ・ココアリング・クリームスープ
金 26	肉団子の野菜煮 カリフラワーのサラダ ふりかけごはん とろろ汁	豚肉・じゃがいも・人参・ほうれんそう・なたね油・海水塩 カリフラワー・きゅうり・人参・マヨネーズ・海水塩 胚芽精米・白米・ふりかけ	野菜軟らかくゆでる	焼きそば 中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・ピーマン なたね油・青のり・ウィスター・ソース・中農ソース くだもの・牛乳	おかげおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔 麦茶	魚の衣焼き・かぶとキャベツの浅漬け 魚・素精糖・醤油・酒・生姜・薄力粉・かぶ・キャベツ・青菜・海水塩 ゆかりごはん・スープ
	13 27	回鍋肉うどん じゃがバター フルーツヨーグルト	乾うどん・豚肉・キャベツ・人参・たけのこ・葱・さやえんどう・生姜・味噌・醤油 じゃがいも・バター・海水塩・青のり ヨーグルト・素精糖・みかん缶・もも缶・レーズン	塩パン 塩パン(卵なし・乳なし) 素精糖・一口チーズ くだもの・牛乳	< 今月のお知らせ > 保育園では、完了食(ひよこ)、1,2歳児、3歳児～と三段階にわけて給食を作っています(固さ、食材などかえります)。年齢にあった作り方もお知らせできますので、作り方を知りたい献立があつたらお声がけください(直接調理室へも大歓迎ですし、ノートに書いて頂ければ、クラスから調理に伝わります)	

\* 乳児)エネルギー433kcal たんぱく質17.8g 脂質15.7g \* 幼児)エネルギー546kcal たんぱく質22.2g 脂質19.7g

\* 3時のおやつの牛乳は、豆乳入りです。 \* 材料の関係で献立が変更になることもあります。

\* 園で初めて食べる食材がないようにご家庭で献立を確認してください。不明点がございましたら調理室までお声がけください。