

献立表

2025年12月

ひいらぎこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじの塩焼き		あじ		食塩
02火	昼食	そばろ大根	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、葉ねぎ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、だしかつお
		お味噌汁	切り麩(小麦)	味噌、こんぶ(だし用)	かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ	だしかつお
03水	午後おやつ	スノーボールクッキー	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖			
		牛乳		牛乳		
04木	昼食	中華丼	胚芽米、片栗粉、上白糖、なたね油	豚肉	はくさい、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、鶏がらスープ
		春雨サラダ	はるさめ、上白糖	ハム(卵不使用)	チンゲンサイ、干しいたけ、しょうが	酢、しょうゆ、鶏がらスープ
05金	午後おやつ	わかめスープ		絹ごし豆腐、わかめ(乾)	たまねぎ、エリンギ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
		フルーツポンチ			バナナ、もも缶(黄桃)、みかん缶、いちご	
06土	午後おやつ	こつぶじゃがあられ	もち米、植物油、じゃがいも			食塩
		牛乳		牛乳		
07日	昼食	コッパパン	コッパパン(小麦・マーガリン、牛乳)			
		さばのポテトグラタン	じゃがいも、パン粉(小麦)	牛乳、さば(水煮缶)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)	コンソメ、パセリ粉
08月	午後おやつ	コンソメスープ	バター、小麦粉、マヨドレ	とろけるチーズ	しめじ	コンソメ、食塩
		肉味噌おにぎり	胚芽米、上白糖	ベーコン(卵不使用)	はくさい、にんじん	みりん、しょうゆ
09火	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉の西京焼き	上白糖	鶏もも肉、味噌		みりん、酒
10水	午後おやつ	ひじき豆	つきこんにゃく、上白糖	だいず水煮レトルト、いんげんまめ(冷凍)	にんじん、ひじき	しょうゆ、みりん、だしかつお
		けんちん汁	さといも(冷凍)、なたね油	木綿豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、ねぎ	だしかつお、しょうゆ、みりん、食塩
11木	午後おやつ	豆腐ドーナツ(きなこ味)	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油、上白糖	絹ごし豆腐、きな粉		食塩
		牛乳		牛乳		
12金	昼食	わかめご飯	胚芽米			わかめのふりかけ
		大根とじゃこのサラダ	上白糖	チリメン	だいこん、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢
13土	午後おやつ	肉団子スープ	はるさめ、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐	はくさい、にんじん、にら	しょうゆ、コンソメ、酒、鶏がらスープ
		ナポリタン	スパゲティ(小麦)、上白糖、なたね油	ウインナー(卵不使用)	干しいたけ、しょうが	食塩、こしょう
01月	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		味噌ラーメン	ゆで中華めん(小麦)	豚肉、味噌	にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、葉ねぎ、にんにく	みりん、鶏がらスープ、めんつゆ、食塩、こしょう
02火	午後おやつ	バナナ			バナナ	
		冬野菜カレー	胚芽米	豚肉	だいこん、はくさい、にんじん	カレールー(小麦・大豆・ゼラチンを含む)
03水	午後おやつ	ブロッコリーのツナサラダ	上白糖	ツナ	たまねぎ、れんこん	みりん、しょうゆ、だしかつお
		みかん			ブロッコリー(冷凍)、にんじん	酢、食塩
04木	午後おやつ	芋と栗のタルト	さつまいもペースト、砂糖、栗、米粉	豆乳		ショートニング、香料、乳化剤
		豆乳クッキー(幼児のみ)	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	おから、豆乳、大豆		ショートニング、食塩、膨張剤
05金	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		牛乳		牛乳		
06土	午後おやつ	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		味噌ラーメン	ゆで中華めん(小麦)	豚肉、味噌	にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、葉ねぎ、にんにく	みりん、鶏がらスープ、めんつゆ、食塩、こしょう
07日	午後おやつ	バナナ			バナナ	
		バナナ			バナナ	
08月	午後おやつ	芋と栗のタルト	さつまいもペースト、砂糖、栗、米粉	豆乳		ショートニング、香料、乳化剤
		豆乳クッキー(幼児のみ)	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	おから、豆乳、大豆		ショートニング、食塩、膨張剤
09火	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		牛乳		牛乳		
10水	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
11木	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
12金	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
13土	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
14日	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
15月	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
16火	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
17水	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
18木	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
19金	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
20土	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
21日	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
22月	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
23火	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
24水	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
25木	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
26金	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
27土	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
28日	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
29月	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
30火	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		
31水	午後おやつ	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、なたね油、上白糖	豆乳		食塩
		牛乳		牛乳		

(今月の旬の食材) 冬キャベツ、さといも、ごぼう、白菜、人参、大根、チンゲン菜、水菜、れんこん、ほうれんそう
こまつな、ブロッコリー、みかん、りんご、さば、さんま、たら、あずき

○乳児の午前おやつは牛乳になります。
○材料の都合により、献立を変更することがあります。
○給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
ご了承の程、よろしくお願いします。

15月	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじの塩焼き		あじ		食塩
		そばろ大根 お味噌汁	上白糖、なたね油、片栗粉 切り麩(小麦)	鶏ひき肉、こんぶ(だし用) 味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、葉ねぎ、しょうが かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ	酒、みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
午後おやつ	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖		牛乳		
16火	昼食	中華丼	胚芽米、片栗粉、上白糖、なたね油	豚肉	はくさい、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ
		春雨サラダ わかめスープ	はるさめ、上白糖	ハム(卵不使用) 絹ごし豆腐、わかめ(乾)	きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、エリンギ	酢、しょうゆ、鶏がらスープ 鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
		午後おやつ	フルーツポンチ こつぶじゃがあられ 牛乳	もち米、植物油、じゃがいも 牛乳		バナナ、もも缶(黄桃)、みかん缶、いちご 牛乳
17水	昼食	コッペパン	コッペパン(小麦・マーガリン、牛乳)			
		さばのポテトグラタン	じゃがいも、パン粉(小麦) バター、小麦粉、マヨドレ	牛乳、さば(水煮缶) とろけるチーズ	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍) しめじ	コンソメ、パセリ粉
		コンソメスープ		ベーコン(卵不使用)	はくさい、にんじん	コンソメ、食塩
午後おやつ	肉味噌おにぎり	胚芽米、上白糖	鶏ひき肉、味噌	だいこん(葉)	みりん、しょうゆ	
18木	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉の西京焼き	上白糖	鶏もも肉、味噌		みりん、酒
		ひじき豆 けんちん汁	つきこんにゃく、上白糖 さといも(冷凍)、なたね油	だいず水煮レトルト、いんげんまめ(冷凍) こんぶ(だし用) 木綿豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、ひじき だいこん、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお だしかつお、しょうゆ、みりん、食塩
午後おやつ	豆腐ドーナツ(きなこ味) 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油、上白糖 牛乳	絹ごし豆腐、きな粉 牛乳		食塩	
19金	昼食	(乳児)				
		ゆかりごはん	胚芽米			ゆかり
		肉じゃが もくもく野菜のおかか和え (幼児)★大鍋パーティー	じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、なたね油	牛肉、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー	しょうゆ、だしかつお、みりん しょうゆ、糸かつお
午後おやつ	ゆかりごはん・菜飯ごはん 肉じゃが	胚芽米 じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、なたね油	牛肉、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)		ゆかり、菜飯 しょうゆ、だしかつお、みりん	
20土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		味噌ラーメン	ゆで中華めん(小麦)	豚肉、味噌	にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、葉ねぎ、にんにく	みりん、鶏がらスープ、めんつゆ、食塩、こしょう
		バナナ			バナナ	
22月	昼食	冬野菜カレー	胚芽米	豚肉	だいこん、はくさい、にんじん たまねぎ、れんこん	カレールー(小麦・大豆・ゼラチンを含む) みりん、しょうゆ、だしかつお
		ブロッコリーのツナサラダ	上白糖	ツナ	ブロッコリー(冷凍)、にんじん	酢、食塩
		みかん			みかん	
午後おやつ	芋と栗のタルト	さつまいもペースト、砂糖、栗、米粉 コーンフラワー、でん粉、食用油	豆乳		ショートニング、香料、乳化剤	
23火	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれいのてりやき	上白糖、片栗粉	かれい		酒、しょうゆ
		切り干し大根と豚肉の炒め煮 かぶスープ	上白糖、なたね油	豚肉(ばら)、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用) 油揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、切り干しだいこん かぶ、かぶ・葉	みりん、しょうゆ、だしかつお 酒、みりん、だしかつお、しょうゆ、食塩
午後おやつ	うどん餃子	ゆでうどん(小麦)、片栗粉、ごま油	豚ひき肉	キャベツ、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょう	
24水	昼食	★クリスマスメニュー				
		ご飯	胚芽米			
		フライドチキン キャベツのマリネ コンソメスープ	小麦粉、片栗粉、なたね油 上白糖、オリーブオイル 片栗粉、なたね油	鶏もも肉 ハム(卵不使用) 豆乳	しょうが、にんにく キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、クリームコーン缶	酒、コンソメ、食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
午後おやつ	サンタさんの三色デザート	砂糖、水あめ	豆乳加工食品、寒天		いちご果汁	
25木★	昼食	タコライス	胚芽米、バター	豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、トマト、レタス、コーン缶、しょうが、にんにく	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)、食塩、カレー粉
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン(卵不使用)	にんじん、ブロッコリー(冷凍)	コンソメ、食塩
		バナナ			バナナ	
午後おやつ	クリスマスパフェ	小麦粉、上白糖、さつまいも なたね油、アラザン(幼児のみ)	豆乳、絹ごし豆腐、豆乳ホイップ		ベーキングパウダー、グリーンティ、ココアパウダー	
26金	昼食	りんごジュース			りんご天然果汁	
		ご飯	胚芽米			
		鮭の塩麹焼き		鮭		塩こうじ
午後おやつ	白菜とハムのおかか和え お味噌汁		ハム(卵不使用) 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	はくさい、にんじん にんじん、ほうれんそう(冷凍)、切り干しだいこん	しょうゆ、糸かつお だしかつお	
27土	昼食	カレーまん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉	たまねぎ	カレールー(小麦・大豆・ゼラチンを含む)、ベーキングパウダー ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) カレー粉、食塩、こしょう
		牛乳		牛乳		
		牛乳(幼児のみ)		牛乳		
午後おやつ	ミートスパゲティ	スパゲティ(小麦)、上白糖、なたね油	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ しいたけ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) コンソメ、食塩、こしょう	
みかん				みかん		

★ お誕生日おめでとうメニューです。12月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。



	幼児 平均栄養価	目標栄養価	乳児 平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	563kcal	580 kcal	471kcal	470kcal
たんぱく質	22g	24 g	17.4g	18 g
脂質	17 g	14.3~21.4g	14.1g	10.4~15.6 g
カルシウム	222mg	270 mg	225mg	225 mg
ビタミンC	21.4mg	23 mg	18.3mg	20 mg