

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	
			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	その他
01 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじの塩焼き		あじ		食塩
		そばろ大根	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、 <b>こんぶ</b> （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、 <b>こんぶ</b> （だし用）	かぼちゃ（冷凍）、たまねぎ	だしかつお
	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		
02 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、干ししいたけ、しょうが	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）	きゅうり、にんじん、コーン缶	酢、しょうゆ、鶏がらスープ
		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
	午後おやつ	フルーツポンチ			バナナ、もも缶（黄桃）、みかん缶、いちご	
		こつぶじゃがあられ	もち米、植物油脂、じゃがいも			食塩
		牛乳		牛乳		
03 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	豚ひき肉、味噌	だいこん（葉）	みりん、しょうゆ
04 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	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） <b>こんぶ</b> （だし用）	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、 <b>こんぶ</b> （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
	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		
05 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
		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 干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酒、鶏がらスープ 食塩、こしょう
	午後おやつ	ナポリタン	スパゲティー（小麦）、上白糖、なたね油	ウインナー（卵不使用）	にんじん、たまねぎ、ピーマン	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
		牛乳		牛乳		
06 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	
08 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、 <b>れんこん</b>	カレールウ（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、食物油	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
		牛乳		牛乳		
09 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	上白糖、なたね油	豚肉(ばら)、いんげんまめ（冷凍）、 <b>こんぶ</b> （だし用）	<b>にんじん</b> 、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、だしかつお
		かぶスープ		油揚げ、 <b>こんぶ</b> （だし用）	かぶ、かぶ・葉	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
		牛乳		牛乳		
10 水	昼食	豆乳担々麺	ゆで中華めん（小麦）、なたね油	豆乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、味噌	チンゲンサイ、もやし、にんじん たまねぎ、しょうが、にんにく	酒、みりん、めんつゆ、鶏がらスープ
		白菜とほうれん草のナムル	ごま油		はくさい、ほうれんそう（冷凍）、にんじん	しょうゆ、酢、鶏がらスープ
		バナナ			バナナ	
	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	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭の塩麹焼き		鮭		塩こうじ
		白菜とハムのおかか和え		ハム（卵不使用）	はくさい、にんじん	しょうゆ、糸かつお
		お味噌汁		厚揚げ、味噌、 <b>こんぶ</b> （だし用）	にんじん、ほうれんそう（冷凍）、切り干しだいこん	だしかつお
	午後おやつ	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	カレールウ（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		
12 金	昼食	★発表会がんばれメニュー				
		ご飯	胚芽米			
		チキン南蛮	片栗粉、マヨドレ、小麦粉、なたね油、上白糖	鶏もも肉		しょうゆ、酒、酢、食塩
		キャベツのマリネ	上白糖、オリーブオイル	ハム（卵不使用）	キャベツ、たまねぎ、にんじん	酢、食塩
	すまし汁	ながいも	もずく、 <b>こんぶ</b> （だし用）	しめじ、葉ねぎ	しょうゆ、だしかつお、食塩	
午後おやつ	フルーツゼリー	上白糖	アガー	みかん缶、もも缶		
		ひこうきビスケット	小麦粉、砂糖			ショートニング、膨張剤、食塩
		牛乳		牛乳		
13 土	昼食	ホットドッグ（ツナ）	小麦粉、砂糖、マヨドレ	ツナ缶		食塩、ショートニング、イースト
		りんごジュース			りんご天然果汁	

○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	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
16火	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		
		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、干ししいたけ、しょうが	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）	きゅうり、にんじん、コーン缶	酢、しょうゆ、鶏がらスープ
17水	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	
		こつぶじゃがあられ	もち米、植物油脂、じゃがいも			食塩
		牛乳		牛乳		
18木	午後おやつ	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
		肉味噌おにぎり	胚芽米、上白糖	豚ひき肉、味噌	だいこん（葉）	みりん、しょうゆ
19金	午後おやつ	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	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） こんぶ（だし用）	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
20土	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		
21日	午後おやつ	（乳児）				
		ゆかりごはん	胚芽米			ゆかり
		肉じゃが	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	しょうゆ、だしかつお、みりん
		もくもく野菜のおかか和え （幼児）★大鍋パーティー			ブロッコリー（冷凍）、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
22月	午後おやつ	ゆかりごはん・菜飯ごはん	胚芽米			ゆかり、菜飯
		肉じゃが	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	しょうゆ、だしかつお、みりん
		ナポリタン	スパゲティー（小麦）、上白糖、なたね油	ウインナー（卵不使用）	にんじん、たまねぎ、ピーマン	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
		牛乳		牛乳		
23火	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
		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 たまねぎ、れんこん	カレーウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む） みりん、しょうゆ、だしかつお
24水	午後おやつ	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	
		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、食物油	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
25木	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		★クリスマスメニュー				
		ご飯	胚芽米			
		フライドチキン	小麦粉、片栗粉、なたね油	鶏もも肉	しょうが、にんにく	酒、コンソメ、食塩、こしょう
26金	午後おやつ	キャベツのマリネ	上白糖、オリーブオイル	ハム（卵不使用）	キャベツ、たまねぎ、にんじん	酢、食塩
		コンソメスープ	片栗粉、なたね油	豆乳	たまねぎ、クリームコーン缶	コンソメ、食塩、パセリ粉
		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
		星っこ	うるち米、植物油脂			食塩
27土	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		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	
28日	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、グリンティ、ココアパウダー
		りんごジュース			りんご天然果汁	
29日	午後おやつ	ご飯	胚芽米			
		鮭の塩麹焼き		鮭		塩こうじ
		白菜とハムのおかか和え		ハム（卵不使用）	はくさい、にんじん	しょうゆ、糸かつお
		お味噌汁		厚揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	にんじん、ほうれんそう（冷凍）、切り干しだいこん	だしかつお
30日	午後おやつ	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	カレーウ（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		
		ミートスパゲティー	スパゲティー（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
31日	午後おやつ	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		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	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