

令和7年 12月分 にじ・はな・つぼみ・めばえ組 献立表 こぼうしこども園

| 日<br>曜  | 献立名   | 材 料 名  |   |  | おやつ<br>午後<br>午前   | 栄養価  |
|---------|---|--|---|--|---|--|
|         |   | 熱や力になるもの   | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの   |   |  |
| 1<br>月  | ごはん<br>豆腐の松風焼き<br>切干大根の和え物<br>みそ汁(大根・なめこ)<br>果物(りんご)                | 精白米／★パン粉／★<br>白ごま／★マヨドレ／<br>きび砂糖／純正胡麻油<br>／★ホットケーキミッ<br>クス粉／★無塩バター                           | ★木綿豆腐／★若鶏肉<br>ひき肉／ニッスイ ち<br>くわ／乾燥わかめ／国<br>産かえり煮干し／かつ<br>おだし／★牛乳               | だいこん／にんじん／<br>玉葱／切干しだいこん<br>／ほうれんそう／えの<br>きたけ／なめこ／ねぎ<br>／★りんご                                    | 牛乳<br>◎キャラットケーキ<br><br>お茶<br>◎野菜のだし煮<br>牛乳<br>◎手作りまんじゅう<br><br>お茶<br>せんべい | 1杯 - 409 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br><br>脂 質 12.7 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 2<br>火  | ごはん<br>さばのカレー焼き<br>れんこんのマヨおかか和え<br>ポテトコンソメ煮<br>きのこスープ<br>果物(オレンジ)   | ★塩せんべい／精白米<br>／きび砂糖／★マヨド<br>レ／★白ごま／じゃが<br>いも／★小麦粉  | ★さば／★ウィンナー<br>／★牛乳／ゆで小豆   | れんこん／にんじん／<br>ほうれんそう／玉葱／<br>キャベツ／もやし／え<br>のきたけ／ぶなしめじ<br>／万能ねぎ／オレンジ                               | 牛乳<br>◎おやつ焼きそば<br><br>お茶<br>せんべい  | 1杯 - 465 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br><br>脂 質 12.3 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 3<br>水  | ごはん<br>海老と豆腐の中華丼の具<br>春雨サラダ<br>あさりのスープ<br>果物(グレープフルーツ)              | ★塩せんべい／精白米<br>／純正胡麻油／普通は<br>るさめ／きび砂糖／★<br>白ごま／★蒸し中華め<br>ん 焼きそば用                              | ★むきえび／★木綿豆<br>腐／★ソフトササミフ<br>レーク／あさり／★牛<br>乳／★豚モモ肉                             | はくさい／玉葱／にんじん<br>／ぶなしめじ／干しいた<br>け／万能ねぎ／きゅうり<br>／もやし／えのきたけ／キャ<br>ベツ／チンゲンツァイ／グ<br>レープフルーツ／青ピーマ<br>ン | 牛乳<br>◎おやつ焼きそば<br><br>お茶<br>せんべい  | 1杯 - 425 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br><br>脂 質 8.2 g<br>食塩相当量 1.7 g  |
| 4<br>木  | ごはん<br>ミートボールのケチャップ煮<br>マカロニサラダ<br>白菜のスープ<br>果物(りんご)                | ★塩せんべい／精白米／<br>★パン粉／きび砂糖／か<br>たくり粉／★マカロニ／<br>とうもろこし／★マヨド<br>レ／★コッペパン／スプ<br>レー油／グラニュー糖        | ★豚ひき肉／ツナ／★<br>かまぼこ／★牛乳  | 玉葱／にんじん／青ピー<br>マン／ダイストマト／<br>きゅうり／レタス／リー<br>フレタス／はくさい／え<br>のきたけ／こまつな／★<br>りんご                    | 牛乳<br>◎シュガーラスク<br><br>お茶<br>せんべい  | 1杯 - 465 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br><br>脂 質 14.6 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 5<br>金  | ごはん<br>鶏肉のタルタルがけ<br>ゆでブロッコリー<br>フレンチサラダ<br>トマトスープ<br>果物(グレープフルーツ)   | ★野菜バー／精白米／★<br>マヨドレ／きび砂糖／と<br>うもろこし／オリーブ油<br>／じゃがいも／★強力粉<br>／★有塩バター／メー<br>ブルシロップ             | ★牛乳／★若鶏肉モモ<br>(皮なし)／ツナ／★<br>ウィンナー   | にんじん／玉葱／パセリ<br>／ブロッコリー／キャベ<br>ツ／リーフレタス／きゅ<br>うり／トマト缶／だいこ<br>ん／えのきたけ／グレー<br>プフルーツ                 | 牛乳<br>◎メーブルホットビスケット<br><br>お茶<br>野菜バー<br>牛乳<br>せんべい                       | 1杯 - 563 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br><br>脂 質 18.5 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 6<br>土  | ごはん<br>ハヤシライス<br>ツナサラダ<br>オニオンスープ<br>りんごゼリー                         | ★塩せんべい／精白米<br>／じゃがいも／米サラ<br>ダ油／とうもろこし／<br>★マヨドレ／きび砂糖<br>／はるさめ                                | ★豚モモ肉／ツナ／★<br>絹ごし豆腐／乾燥わか<br>め／★牛乳   | 玉葱／にんじん／ぶなし<br>めじ／キャベツ／きゅう<br>り／レタス／えのきたけ<br>／もやし／★すりおろし<br>りんごゼリー                               | お茶<br>せんべい  | 1杯 - 453 kcal<br>たんぱく質 14.7 g<br><br>脂 質 10.3 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 8<br>月  | ごはん<br>酢鶏<br>スパゲティサラダ<br>もずくのスープ<br>果物(みかん)                         | 精白米／かたくり粉／<br>さつまいも／きび砂糖<br>／★スパゲッティ／と<br>うもろこし／★マヨド<br>レ／★白ごま                               | ★ヨーグルト／★若鶏<br>肉モモ(皮なし)／ツナ<br>／もずく／ホタテフ<br>レーク水煮／★牛乳／<br>★若鶏肉ひき肉／干ひ<br>じき／★油揚げ | にんじん／玉葱／青ピー<br>マン／干しいたけ／た<br>けのこ／きゅうり／リー<br>フレタス／レタス／えの<br>きたけ／チンゲンツァイ<br>／ねぎ／★みかん               | 牛乳<br>◎ひじきおにぎり<br><br>お茶<br>ヨーグルト   | 1杯 - 502 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br><br>脂 質 10.7 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 9<br>火  | ごはん<br>さわらのみそチーズ焼き<br>きんぴらごぼう<br>小松菜の和え物<br>すまし汁(豆腐・わかめ)<br>果物(バナナ) | さつまいも／精白米／き<br>び砂糖／いとこん／★白<br>ごま／純正胡麻油／と<br>うもろこし／★小麦粉／か<br>たくり粉／米サラダ油                       | さわら／★ミックスチ<br>ーズ／ちくわ／かつお節<br>／★かまぼこ／★絹ごし豆<br>腐／乾燥わかめ／かつお<br>だし／★牛乳／★粉チ<br>ーズ  | ごぼう／にんじん／さや<br>いんげん／こまつな／<br>キャベツ／もやし／ぶな<br>しめじ／ねぎ／えのきた<br>け／干しいたけ／★パ<br>ナナ／パセリ                  | お茶<br>◎蒸かしさつまいも<br>牛乳<br>◎ココアケーキ<br><br>お茶<br>せんべい                        | 1杯 - 483 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br><br>脂 質 11.1 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 10<br>水 | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>コロコロポテトソテー<br>海藻サラダ<br>ミネストローネ<br>果物(オレンジ)    | ★塩せんべい／精白米／<br>★マーマレード／じゃが<br>いも／米サラダ油／と<br>うもろこし／きび砂糖／純<br>正胡麻油／★ホットケ<br>ーキミックス粉／★無塩バ<br>ター | ★若鶏肉モモ／★ウイ<br>ンナー／乾燥わかめ<br>／★糸かまぼこ／★<br>ショルダースモーク／<br>★牛乳                     | 玉葱／にんじん／パセリ<br>／きゅうり／キャベ<br>ツ／レタス／トマト缶<br>詰／だいこん／パセリ<br>／★オレンジ                                   | 牛乳<br>◎かぼちゃのスコーン<br><br>お茶<br>せんべい  | 1杯 - 459 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br><br>脂 質 11.3 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 11<br>木 | ごはん<br>鶏つくね<br>ほうれんそうのソテー<br>大根サラダ<br>なめこ汁<br>果物(グレープフルーツ)          | ★塩せんべい／精白米／<br>★パン粉／きび砂糖／★<br>有塩バター／とうもろこ<br>し／★マヨドレ／★ホッ<br>トケーキミックス粉／★<br>無塩バター             | ★若鶏肉ひき肉／干ひ<br>じき／★木綿豆腐／ツナ<br>／乾燥わかめ／★絹ごし豆<br>腐／かえり煮干し／かつ<br>おだし／★牛乳           | 干しいたけ／玉葱／ほ<br>うれんそう／にんじん／<br>ぶなしめじ／だいこん／<br>キャベツ／きゅうり／な<br>めこ／ねぎ／はくさい／<br>グレープフルーツ／かぼ<br>ちゃ      | 牛乳<br>◎かぼちゃのスコーン<br><br>お茶<br>せんべい  | 1杯 - 482 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br><br>脂 質 15.3 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 12<br>金 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>さつまいもサラダ<br>春雨スープ<br>果物(オレンジ)                      | ★塩せんべい／精白米／<br>純正胡麻油／かたくり粉<br>／さつまいも／とうもろ<br>こし／★マヨドレ／きび<br>砂糖／はるさめ                          | ★木綿豆腐／★豚ひき<br>肉／ツナ／★牛乳  | ねぎ／にんじん／干し<br>しいたけ／にら／きゅ<br>うり／キャベツ／玉葱<br>／万能ねぎ／ぶなしめ<br>じ／★オレンジ                                  | 牛乳<br>せんべい<br><br>お茶<br>せんべい  | 1杯 - 453 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br><br>脂 質 12.7 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 13<br>土 | クリームパン<br>ボトフ<br>野菜ジュース<br>果物(バナナ)                                  | ★塩せんべい／じゃが<br>いも   | ★ショルダースモーク<br>／★牛乳  | にんじん／だいこん／<br>キャベツ／玉葱／★ア<br>やさいジュース／★パ<br>ナナ   | 牛乳<br>せんべい<br><br>お茶<br>せんべい  | 1杯 - 334 kcal<br>たんぱく質 8.9 g<br><br>脂 質 7.8 g<br>食塩相当量 1.1 g   |
| 15<br>月 | ごはん<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>キャベツの中華和え<br>味噌汁(白菜・油揚げ)<br>果物(バナナ)             | ★塩せんべい／精白米／<br>じゃがいも／きび砂糖／<br>かたくり粉／とうもろこ<br>し／純正胡麻油／★白ご<br>ま／さつまいも                          | ★豚ひき肉／★かまぼ<br>こ／★油揚げ／かつお<br>だし／★牛乳  | にんじん／玉葱／ぶなし<br>めじ／さやいんげん／<br>キャベツ／もやし／きゅ<br>うり／ほうれんそう／は<br>くさい／えのきたけ／ね<br>ぎ／★バナナ                 | 牛乳<br>◎ふかしもち<br><br>お茶<br>せんべい  | 1杯 - 434 kcal<br>たんぱく質 14.9 g<br><br>脂 質 9.2 g<br>食塩相当量 1.2 g  |

(★印はアレルギー除去対象食品です)



| 日<br>曜  | 献立名   | 材 料 名  |   |  | おやつ<br>午後<br>午前                  | 栄養価  |
|---------|---|--|---|--|----------------------------------|--|
|         |   | 熱や力になるもの   | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの   |                                  |  |
| 16<br>火 | あんかけラーメン<br>華シュウマイ<br>おさつフライ<br>ひじきとツナの和え物<br>果物(みかん)                   | ★中華めん(生) ラーメン用<br>★純正胡麻油/★パン粉/<br>★しゅうまいの皮/さつま<br>いも/とうもろこし/★白<br>ごま/きび砂糖/★COOP<br>プリン/カラースプレー | ★豚ひき肉/★若鶏肉<br>ひき肉/干ひじき/ツ<br>ナ/★牛乳/★ホイップ<br>クリーム                         | ★バナナ/ねぎ/にら/<br>キャベツ/もやし/にんじ<br>ん/玉葱/しょうが/干し<br>しいたけ/グリーンピース/<br>リーフレタス/きゅうり/<br>レタス/★みかん/いちご                   | 牛乳<br>◎プリンアラモード<br>お茶<br>バナナ     | 1杯 - 505 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂 質 18.1 g<br>食塩相当量 1.1 g |
| 17<br>水 | ごはん<br>ビビンバ丼の具<br>キャベツの韓国風和え<br>白菜スープ<br>果物(グレープフルーツ)                   | 精白米/きび砂糖/純<br>正胡麻油/★白ごま/<br>とうもろこし/★薄力<br>粉/★有塩バター   | ★元氣ヨーグルト/★<br>豚モモ肉/乾燥わかめ<br>/★ソフトササミフ<br>レーク/★絹ごし豆腐<br>/★牛乳             | にんじん/ほうれんそう/<br>もやし/キャベツ/レタス/<br>リーフレタス/玉葱/え<br>のきたけ/万能ねぎ/干し<br>しいたけ/グレープフル<br>ーツ                              | 牛乳<br>◎ごまゆべし<br>お茶<br>ヨーグルト      | 1杯 - 505 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂 質 18.1 g<br>食塩相当量 1.1 g |
| 18<br>木 | ごはん<br>ひき肉カレー<br>たこさんウィンナー<br>しゃきしゃきサラダ<br>ワンタンスープ<br>果物(オレンジ)          | ★塩せんべい/精白米/<br>じゃがいも/米サラダ油<br>/★マヨドレ/★ワンタ<br>ンの皮/コーンフレーク<br>/★マシュマロ/★無塩<br>バター                 | ★豚ひき肉/★ウィン<br>ナー/ツナ/かつお節<br>/★牛乳  | 玉葱/にんじん/グリン<br>ピース/れんこん/きゅう<br>り/みずかな/もやし/<br>チンゲンツァイ/はくさい<br>/ぶなしめじ/★オレンジ                                     | 牛乳<br>◎コーンフレークバー<br>お茶<br>せんべい   | 1杯 - 512 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂 質 17.4 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 19<br>金 | ごはん<br>さばのごま味噌焼き<br>ほうれん草の和え物<br>含め煮<br>チンゲン菜のスープ<br>果物(りんご)            | ★塩せんべい/精白米<br>/★白ごま/きび砂糖<br>/★マヨドレ/じゃがい<br>も/いとこ/★強<br>力粉/★有塩バター                               | ★さば/かつお節/★<br>生揚げ/★若鶏肉モ<br>モ(皮なし)/牛乳                                    | ほうれんそう/キャベツ/<br>にんじん/干しいたけ/<br>り/みずかな/もやし/<br>チンゲンツァイ/はくさい/え<br>のきたけ/★りんご                                      | 牛乳<br>◎クリスマスパン<br>お茶<br>せんべい     | 1杯 - 562 kcal<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂 質 15.9 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 20<br>土 | ごはん<br>鶏肉の旨煮あんかけ<br>コーンのサラダ<br>味噌汁(わかめ)<br>果物(バナナ)                      | ★塩せんべい/精白米<br>/きび砂糖/かたくり<br>粉/とうもろこし/純<br>正胡麻油/★マヨドレ   | ★鶏こま/★木綿豆腐<br>/ちくわ/乾燥わかめ<br>/★牛乳  | だいこん/玉葱/にんじ<br>ん/ぶなしめじ/干しいた<br>け/万能ねぎ/ほうれん<br>そう/もやし/キャベツ/え<br>のきたけ/★バナナ                                       | 牛乳<br>せんべい<br>お茶<br>せんべい         | 1杯 - 432 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂 質 10.8 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 22<br>月 | ごはん<br>肉豆腐<br>和風スパゲティサラダ<br>味噌汁(大根)<br>果物(バナナ)                          | ★塩せんべい/精白米<br>/しらたき/きび砂糖<br>/★スパゲティ/純<br>正胡麻油/★白ごま/<br>ステーキカットポテト                              | ★豚モモ肉/★焼き豆<br>腐/乾燥わかめ/かつ<br>お節/かえり煮干し/<br>かつおだし/★牛乳                     | にんじん/玉葱/ねぎ/ぶ<br>なしめじ/キャベツ/リー<br>フレタス/だいこん/ほう<br>れんそう/えのきたけ/★<br>バナナ  | 牛乳<br>◎フライドポテト<br>お茶<br>せんべい     | 1杯 - 432 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 8.7 g<br>食塩相当量 1.5 g  |
| 23<br>火 | カレーピラフ<br>トナカイメンチかつ<br>ポテトサラダ<br>手作りピザ<br>トマトスープ<br>いちごサンタ              | ★塩せんべい/精白米/<br>とうもろこし/★パン粉<br>/★きび砂糖/じゃがいも<br>/とうもろこし/★マヨ<br>ドレ/★強力粉/★薄力<br>粉/オリーブ油/★マカ<br>ロニ  | ★若鶏肉ひき肉/★木<br>綿豆腐/★豚ひき肉/<br>/★焼きのり/ツナ/★<br>ウィンナー/★チーズ<br>/★牛乳           | にんじん/グリーンピース/玉葱/<br>れんこん/きゅうり/パセリ/<br>リーフレタス/赤ピーマン<br>/黄ピーマン/ダイスマト<br>/青ピーマン/トマト缶/<br>キャベツ/いちご/★オーレ<br>ンジ/★バナナ | 牛乳<br>ミニチョコケーキ<br>お茶<br>せんべい     | 1杯 - 642 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂 質 25.1 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 24<br>水 | ごはん<br>五目納豆<br>冬至南瓜<br>ポテトサラダ<br>キャベツのごま和え<br>なめこのスープ<br>果物(グレープフルーツ)   | ★塩せんべい/精白米<br>/とうもろこし/中ざ<br>ら糖/★マヨドレ/★<br>白ごま/純正胡麻油/<br>きび砂糖/★クラッ<br>カー                        | ★牛乳/★糸引納豆/<br>ちくわ/かつお節/あ<br>ずき(乾)/★ソフト<br>ササミフレーク/★絹<br>ごし豆腐/★ヨーグル<br>ト | ねぎ/にんじん/青ピー<br>マン/干しいたけ/かぼ<br>ちゃ/レタス/キャベツ/<br>きゅうり/なめこ/玉葱/<br>万能ねぎ/もやし/グレイ<br>プフルーツ                            | ヨーグルト<br>クラッカー<br>牛乳<br>せんべい     | 1杯 - 540 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 13.4 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 25<br>木 | ごはん<br>タンドリーチキン<br>ブロッコリーのソテー<br>キャベツのツナサラダ<br>ホウレンソウと春雨のスー<br>果物(オレンジ) | ★塩せんべい/精白米/<br>米サラダ油/とうもろこ<br>し/きび砂糖/★マヨド<br>レ/とうもろこし缶(ク<br>リム)はるさめ(乾)/★小<br>麦粉/★無塩バター         | ★若鶏肉モモ(皮なし)<br>/★無糖ヨーグルト/<br>ツナ/★ショルダー<br>スモーク                          | 玉葱/赤ピーマン/黄ピー<br>マン/ブロッコリー/きゅ<br>うり/レタス/にんじん/<br>キャベツ/ほうれんそう/<br>もやし/★オレンジ/★野<br>菜ジュース                          | 野菜ジュース<br>◎手作りクッキー<br>お茶<br>せんべい | 1杯 - 498 kcal<br>たんぱく質 16.0 g<br>脂 質 13.7 g<br>食塩相当量 1.0 g |
| 26<br>金 | ごはん<br>さけの塩焼き<br>れんこんのきんぴら<br>ひじきとキャベツの和え物<br>年越しそうめん汁<br>果物(りんご)       | ★塩せんべい/精白米<br>/★白ごま/純正胡麻<br>油/とうもろこし/き<br>び砂糖/★マヨドレ  | ★生さけ/干ひじき/<br>ツナ/★油揚<br>げ/★チーズ  | れんこん/にんじん/さ<br>やいんげん/キャベツ/<br>こまつな/干しいたけ<br>/ねぎ/★りんご/★野<br>菜ジュース   | 野菜ジュース<br>せんべい<br>お茶<br>せんべい     | 1杯 - 448 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 11.6 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 27<br>土 | ごはん<br>ドライカレー<br>レタスサラダ<br>えのきとコーンのスープ<br>果物(バナナ)                       | ★塩せんべい/精白米<br>/米サラダ油/★マヨ<br>ドレ/きび砂糖/とう<br>もろこし缶(ク<br>リム)はるさめ(乾)                                | ★豚ひき肉/★凍り豆<br>腐/★ウィンナー  | 玉葱/にんじん/ぶなしめ<br>じ/グリーンピース/キャ<br>ベツ/レタス/きゅうり/ほ<br>うれんそう/えのきたけ/<br>★バナナ/★野菜ジュース                                  | 野菜ジュース<br>せんべい<br>お茶<br>せんべい     | 1杯 - 444 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂 質 9.6 g<br>食塩相当量 1.6 g  |

※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示してい  
ますのでご覧ください。  
※食材を確認し、未食なものがあり心配な方はお申し出ください。  
※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。  
※◎マークは手作りおやつです。

※    はお誕生会です。  
※    はクリスマス会です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

| 月 平 均 栄 養 価 | エネルギー<br>脂 質 | 474 kcal<br>12.9 g | タンパク質<br>食塩相当量 | 17.7 g<br>1.5 g |
|-------------|--------------|--------------------|----------------|-----------------|
|-------------|--------------|--------------------|----------------|-----------------|