

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

(★印はアレルギー除去対象食品です)



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

474 kcal

タンパク質

17.7 g

脂 質

12.9 g

食塩相当量

1.5 g