

令和7年 12月分

そら・つき・ほし組 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	愛情弁当 みそ汁(大根・なめこ) 果物(りんご)	★ホットケーキミックス粉／★無塩バター	乾燥わかめ／国産かえり煮干し／かつおだし／★牛乳	にんじん／えのきたけ／なめこ／ねぎ／★りんご／大根	牛乳 ◎キャロットケーキ	エネルギー 286 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.4 g
2 火	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)	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	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
3 水	海老と豆腐の中華丼煮 春雨サラダ あさりのスープ 果物(グレープフルーツ)	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	エネルギー 401 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 2.0 g
4 木	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)	★パン粉／きび砂糖／かたくり粉／★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／青ビーマン／なまこ／牛乳	牛乳 ◎シュガーラスク	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g
5 金	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)	★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	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g
6 土	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／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	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g
8 月	酢鶏 スパゲティサラダ もずくのスープ 果物(みかん)	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	★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／青ビーマン／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	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g
9 火	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)	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／かたくり粉／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	エネルギー 464 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g
10 水	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)	★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／★シヨルダースモーク／★牛乳	玉葱／にんじん／パセリ／きゅうり／キャベツ／レタス／トマト缶詰／だいこん／パセリ／★オレンジ	牛乳 ◎ココアケーキ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
11 木	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)	★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	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.0 g
12 金	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)	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	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
13 土	そら・つき・ほし組保育発表会			※お持ち帰りのおみやげがあります。		
15 月	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)	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	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.3 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/★オイパク リーム	ねぎ/にら/キャベツ/も やし/にんじん/玉葱/ しょうが/干しいたけ/ 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	牛乳 ◎プリンアラモード	牛乳 誕生日会	エネルギー 679 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 26.7 g 食塩相当量 1.5 g
17 水	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)	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	★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	牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.8 g
18 木	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)	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 /★マッシュラボ/★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/みずかけな/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	牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 25.6 g 食塩相当量 1.8 g
19 金	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)	★白ごま/きび砂糖/ ★マヨドレ/じゃがい 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/干しいたけ/ さやいんげん/玉葱/チ ンゲンツアイ/はくさい/ えのきたけ/★りんご	牛乳 ◎クリスマスパン	牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.6 g
20 土	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/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	牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
22 月	肉豆腐 和風スパゲティサラダ 味噌汁(大根) 果物(バナナ)	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	牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.8 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 フルーツ盛り合わせ	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/オーレブ 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/グリーピース/玉葱/ れんこん/きゅうり/セリ/ リーフレタス/赤ビーマン/ 黄ビーマン/ダイストマト/ 青ビーマン/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 お茶 せんべい	牛乳 クリスマス会	エネルギー 694 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 35.6 g 食塩相当量 2.7 g
24 水	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)	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/青ビーマ ン/干しいたけ/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	ヨーグルト クラッカー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.6 g
25 木	タンドリーチキン プロッコリーのソテー 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)	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 ー)/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/赤ビーマン/黄ビ 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	野菜ジュース	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.2 g
26 金	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 年越しそうめん汁 果物(りんご)	★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 いやいんげん/キャベツ/ こまつな/干しいたけ/ ねぎ/★りんご/★野 菜ジュース	野菜ジュース せんべい チーズ	野菜ジュース	エネルギー 415 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.1 g
27 土	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/米サラ ダ油/★マヨドレ/き び砂糖/とうもろこし 缶(クリー)/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	野菜ジュース	エネルギー 400 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.9 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。

※ は愛情弁当の日です。

※ はお誕生日会です。(完全給食)

※ はクリスマス会です。(完全給食)

(★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

462 kcal

タンパク質 21.0 g

脂 質

17.6 g

食塩相当量 1.8 g

