
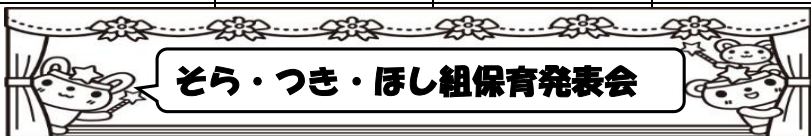


令和7年 12月分

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 	★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	1人あたり 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／★ウィンナー／★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	1人あたり 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／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／チンゲンツアイ／グレープフルーツ／青ピーマン	牛乳 ◎おやつ焼きそば	1人あたり 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／青ピーマン／ダイズトマト／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	1人あたり 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／メーブルシロップ	★牛乳／★若鶏肉モモ(皮なし)／ツナ／★ウィンナー	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 ◎メーブルホットビスケット	1人あたり 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	1人あたり 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／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／青ピーマン／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／チンゲンツアイ／ねぎ／★みかん	牛乳 ◎ひじきおにぎり	1人あたり 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	1人あたり 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／★ウィンナー／乾燥わかめ／★糸かまぼこ／★ショルダーヌーグ／★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	1人あたり 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	1人あたり 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	1人あたり 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	1人あたり 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 華シュウマイ おさつフライ ひじきとツナの和え物 果物(みかん)	★中華めん(生) ラーメン用 純正胡麻油/★パン粉/ ★しゅまいの皮/さつま いも/とうもろこし/★白 ごま/きび砂糖/★COOP プリン/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/★ホイッ 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/ グリーンピース/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 誕生会	1679 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 しいたけ/グレープフル ーツ	牛乳 ◎ごまゆべし	1417 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 たこさんウィンナー 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 ★マシュマロ/★無塩 バター	★豚ひき肉/★ウィン ナー/ツナ/かつお節 ／なんと/★牛乳	玉葱/にんじん/グリン ピース/れんこん/きゅう り/みずけな/もやし/ チンゲンツァイ/はくさい ／ぶなしめじ/★オレンジ	牛乳 ◎コーンフレークバー	1527 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/ しょうが/玉葱/チン ゲンツァイ/はくさい/え のきたけ/★りんご	牛乳 ◎クリスマスパン	1581 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	1415 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 ーフレタス/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	1420 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/★ ウィンナー/★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/パセリ/ 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 お茶 せんべい クリスマス会	1694 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/青ピー 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	1452 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 ブ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 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 ソーセージ	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	1475 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/なんと/★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	1415 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(クリーム)/はるさめ (乾)	★豚ひき肉/★凍り豆 腐/★ウィンナー	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	1400 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 脂 質	462 kcal 17.6 g	タンパク質 食塩相当量	21.0 g 1.8 g
-------------	--------------	--------------------	----------------	-----------------