

令和 7 年

12月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 月 15	鯖そぼろご飯 ちくわとねぎのすまし汁 バナナ	牛乳 焼きいも チーズ	さば・みそ・焼き竹輪・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・油・三温糖・さつまいも	しょうが・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・焼きのり・長ねぎ・カットわかめ・バナナ
2 ・ 火 16	あんかけうどん ほうれん草としめじの和え物 みかん	牛乳 カオマンガイ風炊き込みご飯	鶏もも・普通牛乳	ゆでうどん・油・片栗粉・三温糖・精白米・調合油	たまねぎ・キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん・ほうれん草・しめじ・みかん・冷凍コーン・グリーンピース・にんにく・しょうが・長ねぎ
3 ・ 水 17	ご飯 大根のべっこう煮 白和え じゃが芋としめじの清汁	牛乳 イチゴ蒸しパン	ぶたもも・木綿豆腐・みそ・普通牛乳・脱脂粉乳	精白米・油・砂糖・すりごま・じゃがいも・ふ・ホットケーキミックス	だいこん・ほうれん草・にんじん・ぶなしめじ・いちごジャム
4 ・ 木 18	ロールパン (卵禁/代替食パン) ミートボール ブロッコリーのごま和え ごぼうのポタージュ	牛乳 焼きおにぎり	ぶたひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・脱脂粉乳・みそ・削り節	ロールパン・片栗粉・砂糖・いりごま・三温糖・無塩バター・じゃがいも・精白米	たまねぎ・トマトケチャップ・ブロッコリー・ごぼう
5 ・ 金 19	ご飯 豆腐のふんわり揚げ さつま芋の甘煮 厚揚げともやしの味噌汁	牛乳 クリームチーズパン (卵禁/代替えせんべい)	木綿豆腐・鶏ひき肉・生揚げ・みそ・普通牛乳・クリームチーズ・生クリーム・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・さつまいも・砂糖・ロールパン	たまねぎ・れんこん・にんじん・だいずもやし・ほうれん草
6 ・ 土 20	カレーソーススパゲティ コンソメスープ バナナきなこ	牛乳 せんべい ビスケット	まぐろ油漬缶詰・きな粉・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・サフラワーズ・油・砂糖・じゃがいも・しょうゆせんべい・ビスケット	たまねぎ・にんじん・にんにく・冷凍コーン・グリーンピース・トマトケチャップ・バナナ
8 ・ 月 22	ご飯 かじきの照り焼き にんじんシリシリ しめじとさつまいもの味噌汁	牛乳 きな粉揚げパン (卵禁/代替えせんべい)	めかじき・まぐろ油漬缶詰・みそ・普通牛乳・きな粉	精白米・三温糖・油・さつまいも・ロールパン・砂糖	にんじん・しめじ・たまねぎ
9 ・ 火 23	ご飯 鶏の香り揚げ きんぴらごぼう 豆腐の清汁	牛乳 ビーフンのカレー炒め	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳・ぶたもも	精白米・片栗粉・薄力粉・油・三温糖・いりごま・ビーフン	にんにく・しょうが・あおき・ごぼう・にんじん・こねぎ・キャベツ
10 ・ 水	ハヤシライス れんこんとチンゲン菜の味噌汁 みかん	牛乳 巻き揚げチーズ	ぶたもも・みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・油・じゃがいも・有塩バター・薄力粉・しょうまいの皮	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮缶・トマトピューレ・トマトケチャップ・れんこん・チンゲンサイ・みかん
11 ・ 木 25	食パン クリームシチュー のりサラダ バナナきなこ	牛乳 骨太チャーハン	鶏もも・普通牛乳・脱脂粉乳・きな粉・さくらえび素干し・しらす干し	食パン・じゃがいも・油・有塩バター・薄力粉・砂糖・精白米・いりごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・冷凍コーン・だいずもやし・こまつな・焼きのり・バナナ・長ねぎ
12 ・ 金 26	ご飯 手作りなめたけ 鶏肉おでん (卵禁/うずら除去食) さつまいもとかぼちゃのダイスサラダ	牛乳 レバーの竜田揚げ	焼き竹輪・鶏もも・うずら卵水・煮缶詰・プロセスチーズ・普通牛乳・ぶた肝臓	精白米・三温糖・さつまいも・片栗粉・なたね油	えのきたけ・だいこん・かぼちゃ・しょうが
13 ・ 土 27	中華丼 厚揚げスープ バナナ	牛乳 せんべい	ぶたもも・生揚げ・普通牛乳	精白米・ごま油・片栗粉・しょうゆせんべい	ながさきはくさい・たまねぎ・りよくとうもろやし・にんじん・乾しいたけ・バナナ
24 ・ 水	カレーライス パンサンスー みかん	牛乳 アイスボックスクッキー	鶏もも・脱脂粉乳・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・油・有塩バター・薄力粉・緑豆はるさめ・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・無塩バター	にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・焼きのり・れんこん・きゅうり・みかん

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆三歳以上児

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
517 Kcal	21.2 g	16.5 g	232 mg	2.5 mg	706 μg	0.33 mg	0.52 mg	24 mg