

# 12月 献立表

令和7年



みくに学園

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
		朝おやつ	昼食					幼児	乳児
1	月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 和風マヨ和え オレンジ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 肉 牛乳	米 小切麩 ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ウエハース ジャが芋	力や体温のもとになる 体の調子を整える	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 塩	エネルギー: 561kcal タンパク: 20.6g タバク: 16.9g
2	火	せんべい 麦茶	ビビンバ丼 中華スープ 春雨サラダ チーズ 麦茶	青のリフライドポテト 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 油 ジャが芋 せんべい	干しこじいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 バブリカ オレンジ りんごゼース アガ	水 こいくちしょうゆ テキニースープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 塩	エネルギー: 591kcal タンパク: 21.3g タバク: 18.3g
3	水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 チキン南蛮の海苔和え バナナ 麦茶	きな粉ちんすこう 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 きな粉	米 さつま芋 ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	干しこじいたけ しめじ わかめ 大根 人参 グリーンピース 白菜 烹きのり バナナ	水 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 613kcal タンパク: 17.7g タバク: 14.7g
4	木	クラッカー 麦茶	野菜パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ ホットサラダ りんご 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏卵 牛乳 ツナ チーズ かつお節	野菜パン 無塩バター ジャが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 クラッカー	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり りんご	水 テキニースープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー: 608kcal タンパク: 20.1g タバク: 16.5g
5	金	蒸しさつ芋 麦茶	【大雪】小松葉と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 ぶりの照焼き おでん風煮込み みかん 麦茶	フルーツパン 牛乳	高野豆腐 味噌 ぶり さつま揚げ 牛乳	米 油 フルーツパン さつま芋	小松葉 塩昆布 干しこじいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 みかん	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー: 562kcal タンパク: 25.5g タバク: 20.9g
6	土	せんべい 麦茶	チャーハン 中華スープ もやしのごま和え カップヨーグルト 麦茶	パウムクーヘン 麦茶	豚肉 しんじ 木綿豆腐 ヨーグルト	米 油 ごま油 砂糖 ごま パウムクーヘン センべい	玉ねぎ 人参 ピーマン 干しこじいたけ わかめ もやし ほうれん草	水 テキニースープの素 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー: 534kcal タンパク: 19.8g タバク: 17.8g
8	月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き コンサラダ りんご 麦茶	ホットドッグ 牛乳	味噌 肉 ウィンナー 牛乳	米 マーマレード 油 砂糖 丸パン ジャが芋	干しこじいたけ 大根 玉ねぎ 小松葉 昆布 白菜 人参 コーン りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶 トマトケチャップ	エネルギー: 634kcal タンパク: 23.2g タバク: 19.3g
9	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいの蒲焼 大根のおかか和え ジョア 麦茶	さつま芋ケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 かれい かつお節 ジョア 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 無塩バター さつま芋	干しこじいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 大根 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 633kcal タンパク: 26.5g タバク: 22.3g
10	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	焼きそば 豆腐とわかめのスープ 中華トレッシングサラダ ハナナ 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 木綿豆腐 無し	蒸し中華麵 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 人参 ピーマン 青のり しめじ かめめ 春蘭葉 白菜 ハナナ ゆかり 南瓜	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	エネルギー: 587kcal タンパク: 19.9g タバク: 16.3g
11	木	せんべい 麦茶	玄米入りご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	マッシュマロサンドクラッカー 牛乳	豚肉 牛乳	米 玄米 ジャが芋 油 青りんごゼリーの素 クラッカー マッシュマロ せんべい	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶	エネルギー: 657kcal タンパク: 16.6g タバク: 13.8g
12	金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜と海藻の和え物 オレンジ 麦茶	チーズ入りパンケーキ 牛乳	味噌 まぐろフライ チーズ 牛乳	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 ごま油 薄力粉	干しこじいたけ 南瓜 なめこ 昆布 白菜 人参 わかめ オレンジ 大根	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ	エネルギー: 587kcal タンパク: 23.1g タバク: 19.1g
13	土	クラッcker 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 キャベツのマヨサラダ カッコヨーグルト 麦茶	カステラ 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 油 砂糖 ジャが芋 ノンエッグマヨネーズ カステラ クラッcker コーン	干しこじいたけ ジャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース 大根 チンゲン菜 ハナナ みかん 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー: 546kcal タンパク: 20.2g タバク: 18.1g
15	月	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 豚肉の豆乳クリーム炒め 大根サラダ みかん 麦茶	コンソメ麩ナック 牛乳	味噌 豚肉 豆乳 牛乳	米 押し麦 油 片栗粉 砂糖 小切麩	干しこじいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース 大根 チンゲン菜 ハナナ みかん 青のり	水 テキニースープの素 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	エネルギー: 556kcal タンパク: 20.8g タバク: 17.3g
16	火	せんべい 麦茶	ぶりかけご飯 味噌汁 手作りがんもどき なめたけ和え ハナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	ぶりかけかつお 味噌 木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト スキミルク	米 ジャが芋 砂糖 片栗粉 油 マンナビスケット せんべい	干しこじいたけ ひじき まめめ 昆布 白菜 ひじき 人参 万能ねぎ ほうれん草 白菜 なめこ ハナナ りんごソース	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶	エネルギー: 545kcal タンパク: 20.1g タバク: 16.4g
17	水	蒸しさつ芋 麦茶	ご飯 コーンスープ 星のコロッケと星のハンバーグ プロッコリーのマヨ和え クリスマス三色ゼリー 麦茶	スノーボール 牛乳	パンバーグ 牛乳	米 コロッケ 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 片栗粉 粉糖 さつま芋	玉ねぎ コーン もやし 人参 ロッコリー	水 シューフレーク トマトケチャップ 塩 デザート 麦茶	エネルギー: 867kcal タンパク: 19.1g タバク: 16.1g
18	木	せんべい 麦茶	ご飯 ドライカレー トマトドレッシングサラダ みかん 麦茶	ゼリー(ストロベリー味) ウエハース 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 ストロベリーゼリーの素 ウエハース センべい	干しこじいたけ キャベツ 大根 コーン ほうれん草 みかん	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレールウ トマトドレッシング 麦茶	エネルギー: 603kcal タンパク: 18.1g タバク: 15.5g
19	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	味噌 鶏卵 えび 納豆 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 牛乳 無塩バター ごま	干しこじいたけ もやし なめこ にら 昆布 玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 オレンジ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー: 557kcal タンパク: 21g タバク: 17.5g
20	土	クラッcker 麦茶	豚丼 味噌汁 キャベツの甘酢和え チーズ 麦茶	ミニアスパラガス 麦茶	豚肉 高野豆腐 味噌 チーズ	米 油 ジャが芋 砂糖 ビスケット クラッcker	玉ねぎ グリーンピース 干しこじいたけ 昆布 キャベツ 人参 人参	水 料理酒 万能つゆ 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー: 533kcal タンパク: 20.2g タバク: 17.6g
22	月	蒸しじゃが芋 麦茶	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 冬野菜のこま味噌和え りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	さば 味噌 きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 マカロニ ジャが芋	干しこじいたけ 切干大根 人参 長ねぎ 昆布 にんにく しょうが ごぼう 小松菜 白菜 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	エネルギー: 636kcal タンパク: 25g タバク: 20.8g
23	火	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー りんご 麦茶	シュガーバイ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 ハイシート グラニュー糖 砂糖	南瓜 えのき茸 バセリ 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン りんご 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 麦茶	エネルギー: 604kcal タンパク: 21.9g タバク: 18g
24	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ひじきの和え物 チーズ 麦茶	フレンチトースト 牛乳	味噌 豚肉 烹き豆腐 チーズ 牛乳 鶏卵	米 小切麩 片栗粉 油 砂糖 ごま油 食パン 無塩バター	干しこじいたけ 大根 えのき茸 昆布 白菜 じんき ぎんこ ひじき 南瓜	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー: 649kcal タンパク: 23.3g タバク: 24.2g
25	木	蒸しさつ芋 麦茶	☆クリスマス献立☆キャロットライス コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ りんご 麦茶	ショーキーミム 牛乳	鶏肉 クリーム 牛乳	米 ジャが芋 片栗粉 油 砂糖 シューキーミム 牛乳	人參 バセリ コーン しょうが キャベツ ブロッコリー バブリカ りんご 黄桃缶	水 塩 チキンスープの素 料理酒 シューフレーク こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	エネルギー: 703kcal タンパク: 21.4g タバク: 17.5g
26	金	大根煮 麦茶	きつねうどん 根菜とささみのサラダ チーズ 麦茶	コーンおにぎり 牛乳	油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター 砂糖	小松菜 人參 長ねぎ れんこん バセリ コーン 大根	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶	エネルギー: 628kcal タンパク: 21.5g タバク: 17.9g
27	土	クラッcker 麦茶	中華丼 わかめスープ ピーフンサラダ オレンジゼリー 麦茶	ソフトサラダせんべい 麦茶	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま せんべい クラッcker	白菜 玉ねぎ 人參 チンゲン菜 じんき ぎんこ ひじき オレンジジュース アガ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 デキストラス オレンジスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶	エネルギー: 550kcal タンパク: 14.8g タバク: 12.6g

☆今月の平均給与栄養量☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児目標量	589	20.6	17	270	1.6
幼児平均量	606	21.1	19.7	270	1.5
乳児目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳児平均量	526	17.7	16.2	231	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。