

令和7年



12月 献立表



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	おやつ		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		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 鶏肉 牛乳	米 小切鮓 ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ウエハース ジャが芋	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 パプリカ オレンジ りんごジュース アガー	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: 20g	エネルギー: 488kcal タンパク: 16.8g
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	青のりフライドポテト 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	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 にら きゅうり 青のり	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 殺物酢 万能つゆ 麦茶 塩	エネルギー: 591kcal タンパク: 21.3g	エネルギー: 527kcal タンパク: 18.3g
3 水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 チンゲン菜の海苔和え パナナ 麦茶	きな粉ちんすこう 麦茶		味噌 厚揚げ 豚肉 きな粉	米 さつまいも ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	干しいたけ しめじ わかめ 昆布 大根 人参 グリンピース チンゲン菜 白菜 焼きのり パナナ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 613kcal タンパク: 17.7g	エネルギー: 516kcal タンパク: 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 ポテトサラダ 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 じゃが芋 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 チキンスープの素 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	エネルギー: 501kcal タンパク: 16.5g
5 金	蒸しさつま芋 麦茶	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き おでん風煮物 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	小松菜 塩昆布 干しいたけ 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	エネルギー: 495kcal タンパク: 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 干しえび 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 せんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ わかめ もやし ほうれん草	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー: 534kcal タンパク: 19.8g	エネルギー: 509kcal タンパク: 17.9g
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 コーンサラダ りんご 麦茶	ホットドッグ 牛乳		味噌 鶏肉 ウインナー 牛乳	米 マーマレード 油 砂糖 丸パン ジャが芋	干しいたけ 大根 玉ねぎ 小松菜 昆布 白菜 人参 コーン りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 殺物酢 塩 麦茶 トマトケチャップ	エネルギー: 634kcal タンパク: 23.2g	エネルギー: 539kcal タンパク: 19.3g
9 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいの蒲焼き 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	エネルギー: 545kcal タンパク: 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 中華ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	ゆかりおにぎり 小麦 麦茶		豚肉 木綿豆腐 煮干し	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま 米	キャベツ 人参 ピーマン 青のり しめじ わかめ チンゲン菜 白菜 パナナ 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 殺物酢 麦茶	エネルギー: 587kcal タンパク: 19.9g	エネルギー: 484kcal タンパク: 16.3g
11 木	せんべい 麦茶	玄米入りご飯 ボーカール 人参ドレッシングサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	マ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	エネルギー: 581kcal タンパク: 13.8g
12 金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜と海苔の和え物 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 小切鮓 油 片栗粉 砂糖 ごま油 薄力粉	干しいたけ 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: 597kcal タンパク: 23.1g	エネルギー: 497kcal タンパク: 19.1g
13 土	クラッカー 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 キャベツのマヨサラダ カップヨーグルト 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 クラッカー	しょうが ほうれん草 干しいたけ 切干大根 昆布 キャベツ 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー: 546kcal タンパク: 20.2g	エネルギー: 503kcal タンパク: 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	コンソメ麺ナック 牛乳		味噌 豚肉 豆乳 牛乳	米 押し麦 油 片栗粉 砂糖 小切鮓	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース 大根 チンゲン菜 パプリカ みかん 青のり	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 殺物酢 麦茶	エネルギー: 556kcal タンパク: 20.8g	エネルギー: 471kcal タンパク: 17.3g
16 火	せんべい 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 手作りがんもどき なめたけ和え パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶		ふりかけかつお 味噌 木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 ジャが芋 砂糖 片栗粉 油 マンガビスケッ せんべい	干しいたけ しめじ わかめ 昆布 ひじき 人参 万能ねぎ ほうれん草 白菜 なめ茸 パナナ 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	エネルギー: 489kcal タンパク: 16.4g
17 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 コンスープ 星のコロッケと星のハンバーグ フ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		ハンバーグ 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 フロッコリー	水 シチューフレーク 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	エネルギー: 753kcal タンパク: 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 せんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン 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 カレー粉 トマトドレッシング 麦茶	エネルギー: 603kcal タンパク: 18.1g	エネルギー: 539kcal タンパク: 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 無塩バター ごま	干しいたけ 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: 21.1g	エネルギー: 483kcal タンパク: 17.5g
20 土	クラッカー 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 クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 昆布 キャベツ コーン 人参	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー: 533kcal タンパク: 20.2g	エネルギー: 480kcal タンパク: 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 冬野菜のごま味噌和え 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	南瓜 干しいたけ 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	エネルギー: 538kcal タンパク: 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 バיש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 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー: 604kcal タンパク: 21.9g	エネルギー: 509kcal タンパク: 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 焼き豆腐 チーズ 牛乳 鶏卵	米 小切鮓 片栗粉 砂糖 ごま油 食パン 無塩バター	干しいたけ 大根 えのき茸 昆布 白菜 しらすき グリンピース もやし 人参 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: 28.3g	エネルギー: 565kcal タンパク: 24.2g
25 木	蒸しさつま芋 麦茶	☆クリスマス献立☆キャロットライス コンシチースープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ りんご 麦茶	シュークリーム 牛乳		鶏肉 クリーム 牛乳	米 ジャが芋 片栗粉 油 砂糖 シュー生地 さつま芋	人参 バセリ コーン しょうが キャベツ フロッコリー パプリカ りんご 黄桃缶	水 塩 チキンスープの素 料理酒 シチューフレーク こいくちしょうゆ 殺物酢 麦茶	エネルギー: 703kcal タンパク: 21.4g	エネルギー: 610kcal タンパク: 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 人参 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	エネルギー: 514kcal タンパク: 17.9g
27 土	クラッカー 麦茶	中華丼 わかめスープ ビーフンサラダ 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 クラッカー	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 干しいたけ わかめ コーン きゅうり オレンジジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 万能つゆ 麦茶	エネルギー: 550kcal タンパク: 14.8g	エネルギー: 489kcal タンパク: 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
乳児	平均量	606	21.1	19.7	270
乳児	目標量	494	17.3	14.3	225
乳児	平均量	526	17.7	16.2	231

☆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。