



令和7年 12月献立表 そが中央保育園



日 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			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	ご飯 ブルコギ 中華きゅうり 中華風スープ オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	精白米／春雨／調合油 ／上白糖／ごま油／ご ま／蒸しパンミックス	牛乳／豚こま肉／調製 豆乳	にんにく／たまねぎ／赤ピーマン／ にら／エリンギ／きゅうり／コン缶 ／にんじん／乾燥わかめ／レタ
2 火	ご飯 鶏ちゃんこ かまぼこサラダ りんご	牛乳 ツナピラフ	精白米／調合油／上白 糖／ごま油／ごま	鶏ももこま切れ肉／油 揚げ／米みそ／かまぼ こ／牛乳／ツナ	にんにく／しょうが／だいこん／にんじ ん／はくさい／根深ねぎ／ぶなしめじ ／乾燥わかめ／トマト／きゅうり／りんご ／たまねぎ／マッシュルーム／パセリ
3 水	ご飯 鮭の塩焼き 白菜の煮びたし トマト 豆乳味噌汁 未)パイン 以)バナナ	ジョア ビスケット	精白米／上白糖／さつ まいも／ソフトビス ケット	牛乳／鮭／油揚げ／調 製豆乳／米みそ／ジョ ア	はくさい／トマト／にんじ ん／ぶなしめじ／たまねぎ ／パイン缶／バナナ
4 木	ご飯 しらすと小松菜のふりかけ コーンオムレツ さつまいもサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 おかかおにぎり 以) いりこ	精白米／ごま／三温糖 ／調合油／さつまいも ／マヨドレ	牛乳／しらす干し／卵 ／豚パテ／コン／米みそ ／かつお節	こまつな／にんじん／たまねぎ ／キャベツ／クリームコーン缶／コン 缶／パセリ／きゅうり／えのきたけ ／納豆／グレープフルーツ
5 金	ご飯 鶏の唐揚げ ツナ入りナムル 味噌汁 野菜ジュース	牛乳 マカロニきな粉	精白米／薄力粉／片栗粉／調 合油／三温糖／ごま油／ごま ／マカロニ／上白糖	牛乳／鶏もも肉／ツナ ／米みそ／きな粉	しょうが／にんじん／りよ くとうもやし／こまつな ／なす／キャベツ／野菜ジュース
8 月	ご飯 きれいの味噌煮 ひじきの煮付け すまし汁 りんご	牛乳 ホットドック	精白米／三温糖／調合 油／上白糖／ロールバ ン／マザリン	牛乳／きれい／米みそ ／油揚げ／豚ウインナーセ ージ	しょうが／干ひじき／いんげん／に んじん／糸みつば／だいこん／りん ご／キャベツ／青ピーマン
9 火	味噌ラーメン カリフラワーとオリーブ チーズ パイン	牛乳 小松菜とじゃこのおにぎり	中華めん／調合油／ご ま油／上白糖／精白米	牛乳／豚こま肉／米みそ／ツ ナ／スティックチーズ／しら す干し／かつお節	りよくとうもやし／にら／キャベツ ／コン／カリフラワー／コン缶 ／パイン缶／こまつな
10 水	ご飯 肉豆腐 粉ふきいも 味噌汁 オレンジ	牛乳 チーズトースト	精白米／しらたき／調 合油／三温糖／じゃが いも／食パン／マザリン	牛乳／豚こま肉／木綿 豆腐／米みそ／スライ スチーズ	たまねぎ／にんじん／はくさい／根 深ねぎ／あおのり／りよくとうもや し／なめこ／レタ
11 木	ご飯 めかじきのトマトソース 豆腐サラダ 洋風スープ 未)パイン 以)バナナ	シリアルミルクがけ	精白米／調合油／上白 糖／ごま油／コーンフ レーク	牛乳／めかじき／木綿 豆腐／豚ロースハム	にんじん／たまねぎ／青ピーマン ／トマトピューレ／レタ／きゅうり ／かぼちゃ／こまつな／パイン缶／バナ ナ
12 金	ご飯 春雨の中華炒め 鶏レバーの風味焼き 中華風スープ 野菜ジュース	牛乳 五目ご飯	精白米／春雨／調合油 ／三温糖／ごま油／ご ま	牛乳／豚こま肉／鶏レ バー／鶏ももこま切れ 肉／油揚げ	にんじん／たまねぎ／エリンギ／青ピー マン／しょうが／にんにく／根深ねぎ ／りよくとうもやし／チンゲンサイ／野菜 ジュース／干しいたけ／グリーンピース
15 月	ご飯 豚肉と蓮根のケチャ味噌炒め ブロッコリーのおかか和え すまし汁 りんご	牛乳 ナシゴレン	精白米／調合油／上白 糖	牛乳／豚こま肉／米み そ／かつお節／鶏ひき 肉	れんこん／にんじん／ぶなしめじ／いん げん／ブロッコリー／みずな／切干しだ いこん／りんご／にんにく／たまねぎ ／青ピーマン／赤ピーマン
16 火	豆腐ブレッド 豆乳グラタン フレンチサラダ ベーコンスープ パイン	ヨーグルト せんべい	豆腐ブレッド／マカロ ニ／調合油／米粉 ／じゃがいも／せんべい	牛乳／鶏ももこま切れ肉／調製 豆乳／豆乳ホイップ／豆乳チー ーズ／豚パテ／コン／カップヨーグ ルト	たまねぎ／にんじん／ぶなしめじ ／コン缶／クリームコーン缶／キャベ ツ／きゅうり／みかん缶／パセリ ／パイン缶
17 水	ご飯 未)カノ西京焼き 以)カノ西京焼き 切干大根の煮付け ブロッコリー すまし汁 オレンジ	牛乳 いちごクリームパン	精白米／三温糖／調合 油／上白糖／ロールバ ン	牛乳／きれい／さわら／米 みそ／油揚げ／あさり缶 ／ホイップクリーム	切干しだいこん／にんじん ／いんげん／ブロッコリー ／根深ねぎ／レタ／いちご
18 木	ご飯 変わりローストチキン スパゲッティサラダ 洋風スープ 未)パイン 以)バナナ	牛乳 たぬきおにぎり 以) いりこ	精白米／調合油／スパ ゲッティ／マヨドレ ／三温糖／揚げ玉	牛乳／鶏もも肉	たまねぎ／にんにく／しょうが ／きゅうり／にんじん／コン缶／キャ ベツ／かぶ／パイン缶／あおのり
19 金	ご飯 きれいの卸し焼き 納豆和え 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 さつまいも蒸しパン	精白米／上白糖／蒸し パンミックス／さつま いも	牛乳／きれい／挽きわ り納豆／かつお節／米 みそ／調製豆乳	だいこん／こねぎ／納豆／キャベ ツ／にんじん／りよくとうもやし ／なす／たまねぎ／グレープフルーツ
22 月	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃのいとし煮 味噌汁 オレンジ	牛乳 チキンライス	精白米／調合油／三温 糖	牛乳／豚こま肉／ゆで 小豆缶詰／米みそ／鶏 ももこま切れ肉	たまねぎ／キャベツ／しょうが／か ぼちゃ／納豆／ぶなしめじ／レタ ／にんじん／グリーンピース
23 火	チキンカレーライス かみかみサラダ りんご	牛乳 スノーボールクッキー	精白米／じゃがいも／調合油 ／マヨドレ／ごま／薄力粉 ／片栗粉／上白糖／粉糖	牛乳／鶏ももこま切れ 肉／調製豆乳	にんじん／たまねぎ／グリー ンピース／りんご／切干し だいこん／きゅうり
24 水	ご飯 めかじきの利休焼き ちくわと野菜の炒め物 味噌汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 そばろご飯	精白米／ごま／調合油 ／ごま油／上白糖	牛乳／めかじき／焼き 竹輪／油揚げ／米みそ ／豚ひき肉	たまねぎ／にんじん／青ピーマン ／りよくとうもやし／根深ねぎ ／パイン缶／バナナ／絹さや／しょうが
25 木	★スパゲッティミートソース 星型コロケ ブロッコリーとパインのサラダ 洋風スープ フルーツポンチ	クリスマスケーキ	スパゲッティ／調合油／上白糖 ／薄力粉／ごま油／三温糖 ／じゃがいも／パン粉	牛乳／豚ひき肉／鶏肉 ／ホイップクリーム	たまねぎ／にんじん／マッシュルーム ／グリーンピース／トマト缶／トマトピュー レ／ブロッコリー／赤ピーマン／はくさい ／りんご／みかん缶／パイン缶 ／いちご
26 金	ご飯 チリコンカン ツナサラダ 洋風スープ パイン	牛乳 ミルクラスク	精白米／調合油／上白 糖／ごま油／食パン	牛乳／豚ひき肉／大豆 水煮／ツナ／加糖練乳	にんじん／たまねぎ／トマト缶／ト マトピューレ／パセリ／キャベツ ／きゅうり／コン缶／えのきたけ ／パイン缶

★おたのしみ給食

※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。

※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。

※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



＜栄養価＞

未満児

以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
501kcal	20.4g	16.6g	241mg	1.5g
593kcal	23.4g	18.6g	228mg	1.7g