

献立表

令和7年12月

宮前おおぞら保育園

日 曜	時間帯	献立		材 料 名				栄養価	
				黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
01月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ		米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ベーコン(乳卵あり) 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩	528 20.6 15.1	472 19.2 15.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん		さつま芋、三温糖	牛乳	寒天	塩		
02火	昼食	① ごはん ② なめこの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ りんご		米 白ごま、三温糖	油揚げ、カットわかめ さば 糸かつお	なめこ 生姜 ほうれん草、もやし、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油	562 28.0 19.7	500 25.1 18.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそスパゲティー		スパゲティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風		
03水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ		米、押麦 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、万能ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン、生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 醤油	564 19.2 18.5	439 17.8 17.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト		ブルマンホワイト(パン)、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳				
04木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ バナナ		干しうどん、油 じゃが芋、油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ、さやいんげん きゅうり バナナ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩	520 20.4 11.8	464 19.0 12.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ		米、もち米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩		
05金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ りんご		米、押麦 クリームコーン缶、コーン缶、マヨドレ 白ごま、三温糖	油揚げ 生鮭	かぶ 白菜、小松菜、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩 醤油	537 26.9 16.5	480 24.2 16.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② お好み焼き		小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、糸かつお	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー		
06土	昼食	① わかめうどん ② 切干大根とツナのサラダ		干しうどん 油、三温糖	高野豆腐、カットわかめ ツナ缶	切干大根	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩 酢、醤油、塩	401 13.7 19.1	370 13.7 18.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこちんすこう		小麦粉、油、三温糖	牛乳 きな粉				
08月	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ チンゲン菜と油揚げの煮浸し ⑤ オレンジ		米 小麦粉、油、三温糖	ぶり 油揚げ	かぼちゃ、しめじ 大根、生姜 チンゲン菜、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	561 26.8 22.7	498 24.1 21.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② 塩焼きそば		焼きそばめん、油	牛乳 豚ひき肉	キャベツ、人参、ピーマン	中華だしの素、塩、こしょう		
09火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ みかん		米 さつま芋、ドライパン粉、小麦粉、揚げ油、油 三温糖	豚ひき肉 カットわかめ	人参、切干大根 玉ねぎ きゅうり、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油、塩	536 14.1 11.0	475 13.9 11.8
	午後おやつ	① 麦茶 ② 五平餅		米、もち米、白ごま、三温糖			米みそ		
10水	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ きんぴらごぼう ⑤ バナナ		米、押麦 焼麩 小麦粉、油 ごま油、三温糖	鶏もも肉、青のり	水菜 生姜 ごぼう、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油	560 22.2 14.6	497 20.5 14.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ		小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー		
11木	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ 大根とツナのサラダ ④ グレープフルーツ		米、コーン缶、押麦、三温糖、油、ごま油、白ごま 油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ 大根、きゅうり グレープフルーツ	醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、塩	554 24.1 18.2	483 21.6 17.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん		ライスファイン(パン)、三温糖	牛乳 あずき		塩		
12金	昼食	① カレーライス ② ひじきのサラダ ③ 棒チーズ ④ みかん		米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 乾燥ひじき チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり みかん	カレールウ 酢、醤油	602 21.3 17.7	535 20.2 17.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン		米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー		
13土	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ かぼちゃとツナのサラダ		米 油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 レンコン、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 塩	585 23.7 18.9	518 21.6 18.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② パナナスコーン		ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ			

日 曜	時間帯	献立		材 料 名				栄養価	
				黄	赤	緑		3歳以上児	3歳未満児
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
15月	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ		米、押麦 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、万能ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン、生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 醤油	564 19.2 18.5	493 17.8 17.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト		牛乳 牛乳					
16火	昼食	① ごはん ② なめこの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ りんご		米 白ごま、三温糖	油揚げ、カットわかめ さば 糸かつお	なめこ 生姜 ほうれん草、もやし、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油	562 28.0 19.7	500 25.1 18.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそスパゲティー		スパゲティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風		
17水	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ		米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ベーコン(乳卵あり) 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩	528 20.6 15.1	472 19.2 15.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん		さつま芋、三温糖	牛乳	寒天	塩		
18木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ バナナ		干しうどん、油 じゃが芋、油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ、さやいんげん きゅうり バナナ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩	536 19.9 13.7	477 18.6 14.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアロールパン		強力粉、粉糖、バター、三温糖	牛乳 牛乳		ココア、ドライイースト、塩		
19金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ りんご		米、押麦 クリームコーン缶、コーン缶、マヨドレ 白ごま、三温糖	油揚げ 生鮭	かぶ 白菜、小松菜、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩 醤油	537 26.9 16.5	480 24.2 16.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② お好み焼き		小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、糸かつお	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー		
20土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト		米 三温糖、油、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩	560 24.8 19.5	498 22.6 18.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこちんすこう		小麦粉、油、三温糖	牛乳 きな粉				
22月	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ チンゲン菜と油揚げの煮浸し ⑤ オレンジ		米 小麦粉、油、三温糖	ぶり 油揚げ	かぼちゃ、しめじ 大根、生姜 チンゲン菜、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	561 26.8 22.7	498 24.1 21.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② 塩焼きそば		牛乳 焼きそばめん、油	牛乳 豚ひき肉	キャベツ、人参、ピーマン	中華だしの素、塩、こしょう		
23火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ みかん		米 さつま芋、ドライパン粉、小麦粉、揚げ油、油 三温糖	豚ひき肉 カットわかめ	人参、切干大根 玉ねぎ きゅうり、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油、塩	536 14.1 11.0	475 13.9 11.8
	午後おやつ	① 麦茶 ② 五平餅		米、もち米、白ごま、三温糖			米みそ		
24水	昼食	① ピザ ② クリームコーンスープ ③ ローストチキン ④ コールスローサラダ ⑤ バナナ		強力粉、小麦粉、油、三温糖 クリームコーン缶、片栗粉 三温糖 油、三温糖	ピザ用チーズ、ウインナー(乳卵なし) 牛乳 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ 生姜 キャベツ、人参 バナナ	ケチャップ、ドライイースト、塩、コンソメ、こしょう 塩、昆布(だし用)、こしょう 醤油、酒、みりん風 酢、塩	636 27.0 25.2	559 24.3 23.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② スノーマンスコーン		小麦粉、バター、三温糖、粉糖	牛乳 牛乳		ココア、ベーキングパウダー		
25木	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ 大根とツナのサラダ ④ グレープフルーツ		米、コーン缶、押麦、三温糖、油、ごま油、白ごま 油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ 大根、きゅうり グレープフルーツ	醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、塩	554 24.1 18.2	483 21.6 17.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん		牛乳 ライスファイン(パン)、三温糖	牛乳 あずき		塩		
26金	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ きんぴらごぼう ⑤ バナナ		米、押麦 焼麩 小麦粉、油 ごま油、三温糖	鶏もも肉、青のり	水菜 生姜 ごぼう、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油	560 22.2 14.6	497 20.5 14.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ		小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー		
27土	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ かぼちゃとツナのサラダ		米 油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 レンコン、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 塩	585 23.7 18.9	518 21.6 18.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン		牛乳 ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ			

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつきます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。
※補食は市販のお菓子、おせんべい(星たべよ、ぱりんこ、味しらべ、きなこ餅)
ビスケット(アスパラガスビスケット、たべっこBABY)のうち2種類の提供になります。
☆18日のおやつはお誕生会メニューです。
☆22日は冬至メニューです。
☆24日はクリスマス会メニューです。

※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	489kcal	20.6g	17.1g	552kcal	22.4g	17.5g