

2025年12月

献立表

鮎川保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			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
1月	昼食	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 わかめのすまし汁	米 砂糖 砂糖	白味噌、鮭	酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	牛乳 きな粉麸ラスク	麸、バター、砂糖 米	牛乳 きな粉	
2火	昼食	ご飯 鶏の塩だれ焼き キャベツの和え物 大根の味噌汁	米 砂糖、ごま油	鶏肉 味噌	酒、鶏がら、塩 しょうゆ、酢 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ホワイトミルクパン	マーガリン、バター、砂糖、小麦粉 米	牛乳 牛乳、卵	塩
3水	昼食	ご飯 鯖のムニエル 小松菜のさっぱりサラダ コンソメスープ	バター、小麦粉 砂糖、油	鯖	酒、塩 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クラッカー・フルーツ	全粒粉クラッカー、クラエース 米	牛乳	りんご
4木	昼食	ご飯 中華風ハンバーグ サラダパーティー ドレッシング 中華スープ	パン粉、片栗粉、ごま油、砂糖 さつま芋 砂糖、ごま油	豚ひき肉	玉葱、キャベツ、干し椎茸、コーン かぶ
	★午後おやつ	牛乳 キャロットケーキ わかめラーメン プロッコリーのおかか和え お茶 塩昆布のおにぎり	ホットケーキ粉、バター、砂糖 ゆで中華めん、ごま油 砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク 豚肉、わかめ かつお節	しょうゆ、鶏がら、塩 酢、しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
5金	昼食	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
	★午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
6土	昼食	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
	★午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
7日	昼食	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
	★午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
8月	昼食	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
	★午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
9火	昼食	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
	★午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
10水	昼食	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
	★午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
11木	昼食	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
	★午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
12金	昼食	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
	★午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
13土	昼食	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	
	★午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	米	牛乳	

12月の献立はこの基準をもとに作成しています。

◆ ひよこ組のみ 午前おやつ ◆
自然食お菓子

(月)・(木) 畑のクラッカー
(火)・(金) 野菜スティック
(水)・(土) 紫芋チップ

原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料など不使用です。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
1~2歳児	474	15.1~23.7	10.1~15.8	221	2.0	194	0.20	0.29	17	3.0	1.4未満
3~5歳児	550	17.8~27.4	12.2~18.2	247	2.4	215	0.24	0.37	19	3.7	1.7未満

献立表

日 曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
15 月	昼食	ご飯 鰯のパン粉焼き ひじきとさつま芋のサラダ コンソメスープ	熱と力になるもの 米 パン粉、油 さつま芋、マネー・ズドレツツグ、砂糖	血や肉や骨になるもの 鰯、青のり 大豆、ひじき	体の調子を整えるもの にんにく 人参、玉葱、ほうれん草
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 ブルーベリーヨーグルト	ミレービスケット ブルーベリージャム、砂糖	ヨーグルト、スキムミルク 豚肉、スキムミルク ツナ	ワイン（白）、塩 だし汁、酢、しょうゆ、みりん コンソメ、しょうゆ
16 火	昼食	カレーライス フロッコリーのサラダ フルーツ	米、じゃが芋、ルウ 砂糖、油	ヨーグルト、スキムミルク 豚肉、スキムミルク ツナ	玉葱、人参 フロッコリー、パプリカ、人参、コーン バナナ
	★午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉 玄米（幼児）、白米（乳児） 砂糖 里芋	牛乳 豚ひき肉、かつお節、青のり	お好みソース、ベーキングパウダー
17 水	昼食	ご飯（玄米） 鰯の塩焼き 小松菜の煮びたし 豚汁	小麦粉 玄米（幼児）、白米（乳児） 砂糖 里芋	鰯（幼児）、鰯（乳児） 油揚げ 豚肉、味噌	酒、塩 だし汁、しょうゆ、酒、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉	塩
18 木	昼食	ご飯 鶏肉のオニオンソースかけ キャベツのソテー コンソメスープ	米 砂糖 油 じゃが芋	鶏肉 ツナ	しょうゆ、みりん、酒 鶏がら、しょうゆ コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 あんこパイ	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 あんこ、スキムミルク	塩
19 金	昼食	ご飯 鰯の煮つけ かぶのごま和え 豆腐の味噌汁	米 砂糖 ごま、砂糖	鰯 豆腐、味噌	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 カスタードロールパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵	塩
20 土	昼食		お弁当日		
22 月	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	牛乳		
	昼食	わかめご飯 鰯の柚庵焼き 高野豆腐の煮物 南瓜の味噌汁	ふわふわチップ、畑のクラッカー 米 砂糖	炊き込みわかめ 鰯 高野豆腐 味噌	しょうゆ、酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
23 火	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 いちごヨーグルト	ミレービスケット いちごジャム、砂糖	ヨーグルト、スキムミルク	
	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き ちりめんと野菜の和え物 しめじのすまし汁	米 砂糖 砂糖	豚肉 かえりちりめん	玉葱、人参、ピーマン、生姜 大根、人参、蓮根 しめじ、ほうれん草、白葱
24 水	★午後おやつ	牛乳 焼きもち	さつま芋	牛乳	
	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ コンソメスープ	米 油、片栗粉、小麦粉 じゃが芋、マネー・ズドレツツグ、砂糖 片栗粉	鶏肉	しょうゆ、酒 酢、塩 コンソメ
25 木	★午後おやつ	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 牛乳、スキムミルク	
	昼食	人参ご飯 松風焼き 紅白なます ごまめ ぎんとん すまし汁	米、もち米、砂糖 パン粉、砂糖、ごま 砂糖 砂糖、ごま さつま芋、砂糖 麩	鰯ひき肉、味噌 かえりちりめん	だし汁、しょうゆ、塩 酒、しょうゆ だし汁、酢、塩 しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ、塩、だし汁
26 金	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	マーガリン、黒糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵	塩
	昼食	牛ごぼう丼 わかめのおかか和え えのきの味噌汁	米、糸こんにゃく、砂糖 ごま、砂糖	牛肉 わかめ、かつお節 味噌	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
27 土	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳	
	昼食	黒糖ロールパン さっぱりスープ フルーツ、牛乳	マーガリン、黒糖、小麦粉 さつま芋	牛乳 鶏肉 牛乳	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫芋チップ	牛乳	

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、鰯、鮭、大根、かぶ、きのこ類、里芋、南瓜、さつま芋、みかん等です。
- * 24日はクリスマス献立、25日はおせち献立、22日は冬至献立です。
- * 6日・20日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
- * 17日の玄米の日は、0～2歳児クラスは精白米を、3～5歳児クラスは玄米を食べます。
- * 今月のご飯は、0・1歳児クラスは精白米を、2・3・4・5歳児クラスは五分つき米を食べます。
- * カレーライスの場合、0・1歳児クラスはあんかけ丼（コンソメ・砂糖・醤油）になります。
- * 鰯のメニューの日は、0～2歳児クラスは鰯になります。
- * マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * ★は、調理室の手作りおやつです。
- * 0歳児クラスは、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- * 1・2歳児クラスは、午前おやつに牛乳を飲んでいきます。
- * 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に応じて、調理内容を一部変更する場合があります。
- * 完了期・給食は【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。

