

# 令和7年12月 献立表

とりさわ認定こども園

日付	時間帯	献立	材料名			
			黄 力や体温になるもの	赤 血や肉になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、カレー、ほうれん草のごまみそ和え、りんご	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、ごま、上白糖	豚肩ロース、黄大豆、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、りんご	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、コロコロポテト	さつまいも、なたね油、有塩バター、上白糖	牛乳		本みりん
2火	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	しょうゆラーメン、さつまいもの素揚げ、バナナヨーグルト	スイートコーン缶、ごま油、中華めん、さつまいも、なたね油	豚肩ロース、ヨーグルト	にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、バナナ	こいくちしょうゆ、鳥がらだし、塩
	午後おやつ	牛乳、ココア蒸しパン	薄力粉、上白糖、なたね油	牛乳、卵		ココア、ベーキングパウダー
3水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭の塩焼き、カブのそぼろ煮、豚汁、りんご	うるち米、上白糖	しろさけ、豚ひき肉、豚肩ロース、みそ、絹ごし豆腐	かぶ、ほうれんそう、だいこん、ぶなしめじ、にんじん、りんご	塩、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、コーンフレークおこし	コーンフレーク、マシュマロ、無塩バター	牛乳		
4木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	食パン、鶏肉の甘辛焼き、ツナサラダ、ミルクみそ汁、バナナ	食パン、上白糖、ごま、じゃがいも	鶏もも肉、まぐろ缶詰、みそ、牛乳	根深ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう、バナナ	こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、わかめと塩昆布おにぎり	うるち米		カットわかめ 塩こんぶ	麦茶
5金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	親子丼、れんこんのごまみそ和え、みそ汁、みかん	うるち米、なたね油、上白糖、マヨネーズ、ごま	鶏もも肉、卵、みそ、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、れんこん茎、ほうれんそう、えのきたけ、うんしゅうみかん	こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、おかし	せんべい	牛乳		
8月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、きのこカレー、豆腐サラダ、りんご	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、上白糖、ごま	豚肩ロース、黄大豆、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、りんご	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、青のりチキン	マヨネーズ、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏むね肉	あおのり	料理酒、こいくちしょうゆ、おろしにんにく
9火	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ごはん、ハンバーグ、ポテトサラダ、すまし汁、バナナ	うるち米、パン粉、じゃがいも、スイートコーン缶、マヨネーズ	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ロースハム	たまねぎ、ぶなしめじ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、スノーボール	薄力粉、上白糖、なたね油、粉糖	牛乳		
10水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、タラの野菜あんかけ、白菜のおかか和え、みそ汁、りんご	うるち米、片栗粉、上白糖、ごま	まだら、かつお節、絹ごし豆腐、みそ、豚肩ロース	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、乾燥わかめ、根深ねぎ、りんご	料理酒、おろししょうが、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、きな粉パン	食パン、上白糖	牛乳、きな粉		
11木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	カツサンド、コーンサラダ、すまし汁、バナナ	コッペパン、薄力粉、パン粉、なたね油、スイートコーン、上白糖	鶏むね肉、絹ごし豆腐	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ	塩、中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、かぼちゃスティック	パイの皮、上白糖、無塩バター	牛乳、卵黄	西洋かぼちゃ	
12金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ボークチャップ、わかめサラダ、みそ汁、みかん	うるち米、上白糖、スイートコーン缶、ごま	豚肩ロース、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、ほうれんそう、えのきたけ、うんしゅうみかん	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、おつけだんご	薄力粉	牛乳、豚肩ロース、みそ	だいこん、にんじん、根深ねぎ、ぶなしめじ	かつおだし
15月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、カレー、ほうれん草のごまみそ和え、りんご	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、ごま、上白糖	豚肩ロース、黄大豆、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、りんご	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、コロコロポテト	さつまいも、なたね油、有塩バター、上白糖	牛乳		本みりん
16火	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	しょうゆラーメン、さつまいもの素揚げ、バナナヨーグルト 誕生日会なので全員ケーキです🍰	スイートコーン缶、ごま油、中華めん、さつまいも、なたね油	豚肩ロース、ヨーグルト	にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、バナナ	こいくちしょうゆ、鳥がらだし、塩
	午後おやつ	牛乳、ココアバナナケーキ	粉糖、上白糖、薄力粉、無塩バター	牛乳、生クリーム、卵	バナナ	ビュアココア
17水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭の塩焼き、カブのそぼろ煮、豚汁、りんご	うるち米、上白糖	しろさけ、豚ひき肉、豚肩ロース、みそ、絹ごし豆腐	かぶ、ほうれんそう、だいこん、ぶなしめじ、にんじん、りんご	塩、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、コーンフレークおこし	コーンフレーク、マシュマロ、無塩バター	牛乳		
18木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	食パン、鶏肉の甘辛焼き、ツナサラダ、ミルクみそ汁、バナナ	食パン、上白糖、ごま、じゃがいも	鶏もも肉、まぐろ缶詰、みそ、牛乳	根深ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう、バナナ	こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、わかめと塩昆布おにぎり	うるち米		カットわかめ、塩こんぶ	麦茶、鮭フレーク

19 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	親子丼、れんこんのごまみそ和え、みそ汁、みかん	うるち米、なたね油、上白糖、マヨネーズ、ごま	鶏もも肉、卵、みそ、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、れんこん茎、ほうれんそう、えのきたけ、うんしゅうみかん	こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、おかし	せんべい	牛乳		
22 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、きのこカレー、豆腐サラダ、りんご	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、上白糖、ごま	豚肩ロース、黄大豆、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、りんご	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、青のりチキン	マヨネーズ、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏むね肉	あおのり	料理酒、こいくちしょうゆ、おろしにんにく
23 火	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ごはん、ハンバーグ、ポテトサラダ、すまし汁、バナナ <b>クリスマス会なので全員クリスマスクッキーです！</b>	うるち米、パン粉、じゃがいも、スィートコーン缶、マヨネーズ	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、スライスチーズ、ロースハム	たまねぎ、ぶなしめじ、れんこん茎、焼きのり、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、クリスマスクッキー	薄力粉、無塩バター、上白糖	牛乳	ほうれんそう	
24 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、タラの野菜あんかけ、白菜のおかか和え、みそ汁、りんご	うるち米、片栗粉、上白糖、ごま	まだら、かつお節、絹ごし豆腐、みそ、豚肩ロース	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、乾燥わかめ、根深ねぎ、りんご	料理酒、おろししょうが、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、きな粉パン	食パン、上白糖	牛乳、きな粉		
25 木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	カツサンド、コーンサラダ、すまし汁、バナナ	コッペパン、薄力粉、パン粉、なたね油、スィートコーン、上白糖	鶏むね肉、絹ごし豆腐	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ	塩、中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、かぼちゃスティック	パイの皮、上白糖、無塩バター	牛乳、卵黄	西洋かぼちゃ	
26 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ポークチャップ、わかめサラダ、みそ汁、みかん	うるち米、上白糖、スィートコーン缶、ごま	豚肩ロース、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、ほうれんそう、えのきたけ、うんしゅうみかん	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、おつけだんご	薄力粉	牛乳、豚肩ロース、みそ	だいこん、にんじん、根深ねぎ、ぶなしめじ	かつおだし

3歳以上児・平均エネルギー518.5kcal/たんぱく質 22.1g/脂質 15.2g/塩分 1.6g

3歳未満児・平均エネルギー456.2kcal/たんぱく質 19g/脂質 12.8g/塩分 1.4g