

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、こいくちショ ウ、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、こいくちショ ウ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、かぼちゃステイック	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、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、こいくちショ ウ、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	ピュアココア
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、ハンパーク、ホテトサラダ、すまし汁、バナナ クリスマス会なので全員クリスマスクッキーです！	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、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	
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

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