



# 令和7年度12月 給食献立表



★…郷土料理

大島なかよし保育園

日曜日			午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
						熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	月	牛乳 星のコーンスナック	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 和風和え すまし汁(麩・葱) みかん	牛乳 コーンウィンナー蒸しパン	米 砂糖 白すりごま ごま油 ホットケーキミックス 油	鶏もも肉 白味噌 牛乳 豆乳 ウィンナー	もやし 小松菜 にんじん 葉葱 みかん とうもろこし	542 kcal	21.3 g	1.8 g
2	16	火	牛乳 コーンクッキー	バタートースト ポークビーンズ コールスローサラダ りんご	牛乳 チャーハン	食パン 豆乳バター 油 じゃがいも マヨドレ 三温糖 砂糖 米 押麦 ごま油	大豆 豚もも肉 牛乳 鶏ひき肉	にんにく 玉葱 にんじん セロリ トマト缶 キャベツ きゅうり りんご 葱 小松菜	521 kcal	19.3 g	1.6 g
3	17	水	牛乳 のりものビスケット	麦ごはん ほっけの塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(さつまいも・油揚げ) みかん	牛乳 豆腐ドーナツ	米 押麦 油 三温糖 さつまいも ホットケーキミックス グラニュー糖	ほっけ ひじき さつま揚げ 油揚げ 赤味噌 牛乳	にんじん れんこん さやいんげん 葉葱 みかん	551 kcal	21.7 g	2.0 g
4	18	木	牛乳 クラッカー	ブロッコリーときのこのクリームスパゲティ にんじんしりしり 大根スープ オレンジ	牛乳 里芋ごはん	スパゲティ 油 小麦粉 豆乳バター 砂糖 米 さといも	鶏もも肉 豆乳 赤味噌 ベーコン 牛乳 油揚げ	玉葱 エリンギ しめじ ブロッコリー にんじん 大根 オレンジ	546 kcal	21.5 g	1.7 g
5	19	金	牛乳 クッキー	ビビンバ きゅうりとちくわの酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) パナナ	牛乳 りんごケーキ	米 油 三温糖 砂糖 白ごま ホットケーキミックス 豆乳バター	豚もも肉 わかめ ちくわ 木綿豆腐 赤味噌 牛乳 豆乳	生姜 にんにく ほうれん草 にんじん もやし にんじん キャベツ なめこ 葱 パナナ りんごジャム	563 kcal	22.9 g	1.9 g
6	8	土	牛乳 ビスケット	親子丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 せんべい ぶどうゼリー	米 砂糖 じゃがいも せんべい ぶどうゼリー	鶏もも肉 たまご 赤味噌 牛乳	玉葱 グリンピース キャベツ にんじん オレンジ	510 kcal	20.8 g	2.4 g
		月	牛乳 星のコーンスナック	ごはん ぶり大根 白菜のおかか和え みそ汁(にら・えのき) みかん	牛乳 きなこトースト	米 砂糖 食パン 豆乳バター	ぶり かつお節 赤味噌 牛乳 きな粉	大根 生姜 小松菜 白菜 にんじん にら えのき みかん	516 kcal	22.2 g	1.6 g
				▼冬至▼ 菜飯 さばのゆず味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 ★のっぺい汁〈新潟県〉 みかん		米 白ごま 三温糖 片栗粉 こんにゃく 食パン 豆乳バター 砂糖	鯖 白味噌 鶏ひき肉 竹輪 かつお節 牛乳 大豆	小松菜 生姜 ゆず かぼちゃ 干し椎茸 大根 にんじん ごぼう 葉ねぎ みかん	511 kcal	25 g	1.6 g
9	23	火	牛乳 コーンクッキー	ドライカレー 切り干し大根のツナサラダ チンゲン菜スープ りんご	牛乳 フルーツ寒天	米 油 小麦粉 砂糖 マヨドレ	豚ひき肉 ツナ 牛乳 寒天	玉葱 にんじん セロリ ピーマン レーズン マッシュルーム 切り干し大根 きゅうり 干し椎茸 チンゲン菜 りんご バイン缶 みかん缶	558 kcal	17.6 g	1.6 g
10	24	水	牛乳 のりものビスケット	ロールパン フライドチキン アップルドレッシングサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 みそ焼きおにぎり	ロールパン 砂糖 コーンスターチ 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも 米 白すりごま	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 赤味噌	生姜 にんにく キャベツ にんじん きゅうり りんご 白菜 玉葱 オレンジ	566 kcal	20.6 g	1.9 g
11	25	木	牛乳 クラッカー	ごはん 肉豆腐 胡瓜の甘酢漬け みそ汁(小松菜・麩) みかん	牛乳 れんこんスナック	米 しらたき 三温糖 砂糖 白玉麩 小麦粉 油	豚もも肉 生揚げ 白味噌 牛乳 青のり	玉葱 にんじん 葱 白菜 きゅうり 小松菜 みかん れんこん	505 kcal	21.6 g	1.5 g
				▼クリスマス▼ カラフルピラフ ミートローフ コロコロサラダ コンソメスープ みかん	牛乳 サンタさんいちご ココアケーキ	米 豆乳バター 油 片栗粉 砂糖 小麦粉	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏むね肉 牛乳 豆乳	玉葱 さやいんげん 赤ピーマン にんじん 大根 ブロッコリー きゅうり キャベツ みかん いちご	567 kcal	18.8 g	2.0 g
12	26	金	牛乳 クッキー	12日：けんちんうどん 26日：年越しうどん 鶏肉の照り焼き ごま酢和え パナナ	牛乳 おかかおにぎり	うどん ごま油 砂糖 白すりごま 三温糖 米 白ごま	油揚げ 鶏もも肉 牛乳 かつお節	大根 にんじん 小松菜 ごぼう 葱 かぶ きゅうり パナナ	509 kcal	21.6 g	2.5 g
13	27	土	牛乳 ビスケット	豚丼 そくせき漬け みそ汁(生揚げ・わかめ) オレンジ	牛乳 せんべい プリン	米 油 砂糖 ビスケット プリン	豚もも肉 生揚げ わかめ 赤味噌 牛乳	生姜 玉葱 ピーマン キャベツ にんじん 葱 オレンジ	523 kcal	24.1 g	1.6 g

※今月の果物は、パナナ・オレンジ・りんご・みかんを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)  
※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。  
※まだ食べたことのない食材がある場合は、ご家庭でお試してください。