



# 令和7年 12月献立表



大井・千代川こども園

| 日<br>曜  | 時間帯       | 献立                                   | 材 料 名                                 |                                                  |                                                                                  |                                               | 栄養価                                                          |
|---------|-----------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|         |           |                                      | 黄<br>熱と力になるもの                         | 赤<br>血や肉や骨になるもの                                  | 緑<br>体の調子を整えるもの                                                                  | その他                                           |                                                              |
| 01<br>月 | 昼食        | 御飯<br>コロッケ<br>大根のそぼろ煮<br>みそ汁         | 白米（国産）<br>油<br>片栗粉、油、砂糖               | コロッケ（乳含む）<br>鶏ひき肉（宮崎）<br>みそ、油揚げ<br>いりこ           | 玉ねぎ（兵庫）<br>大根（長崎）、いんげん（タイ）<br>キャベツ（愛知）、人参（長崎）                                    | ケチャップ<br>濃口しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁<br>ウスターソース       | エネルギー 566 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 19.9 g<br>カルシウム 282 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>豆腐ケーキ                          | 砂糖、油<br>小麦粉                           | 牛乳<br>絹豆腐                                        |                                                                                  | ベーキングパウダー                                     |                                                              |
| 02<br>火 | 昼食        | 御飯<br>鶏肉のすき焼き風煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>みそ汁 | 白米（国産）<br>糸こんにゃく、砂糖<br>麩              | 鶏もも肉（宮崎）、焼き豆腐<br>みそ、油揚げ<br>カットわかめ（中国）<br>いりこ     | 白菜（長崎）、しめじ（長野）<br>ほうれん草（ミャンマー）、もやし（静岡）<br>人参（長崎）、玉ねぎ（兵庫）<br>白ねぎ（兵庫）              | 濃口しょうゆ、みりん<br>かつお・昆布だし汁                       | エネルギー 381 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂 質 13.0 g<br>カルシウム 127 mg |
|         | 午後<br>おやつ | お茶<br>バリバリスナック                       | ぎょうぎの皮、油                              |                                                  |                                                                                  | コンソメ                                          |                                                              |
| 03<br>水 | 昼食        | 御飯<br>さばの旨煮<br>卵の花<br>けんちん汁          | 白米（国産）<br>砂糖<br>糸コンニャク、ごま油            | さば（ノルウェー）<br>ちくわ、油揚げ<br>木綿豆腐、おから（アメリカ）<br>いりこ    | しょうが（中国）<br>人参（長崎）<br>大根（長崎）、ごぼう（北海道）<br>ねぎ（兵庫）                                  | みりん、料理酒<br>濃口しょうゆ、塩<br>かつお・昆布だし汁              | エネルギー 510 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂 質 16.3 g<br>カルシウム 107 mg |
|         | 午後<br>おやつ | お茶<br>ナポリタン                          | スパゲティ<br>油                            | ウインナー                                            | 玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎）<br>パセリ（イタリア）                                                      | ケチャップ、塩                                       |                                                              |
| 04<br>木 | 昼食        | 御飯<br>肉豆腐<br>ブロッコリーのごま和え<br>みそ汁      | 白米（国産）<br>砂糖                          | 豚もも肉（宮崎）、焼き豆腐<br>みそ<br>いりこ                       | しめじ（長野）<br>ブロッコリー（エクアドル）、人参（長崎）<br>白菜（長崎）、玉ねぎ（兵庫）<br>白ねぎ（兵庫）、しょうが（中国）            | 濃口しょうゆ、みりん<br>かつお・昆布だし汁                       | エネルギー 543 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂 質 19.0 g<br>カルシウム 259 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>シリアルクッキー                       | 油、コーンフレーク<br>小麦粉、砂糖                   | 牛乳、たまご（香川）<br>無塩バター（乳含む）                         |                                                                                  |                                               |                                                              |
| 05<br>金 | 昼食        | 食パン<br>クリームシチュー<br>コーンサラダ<br>バナナ     | 食パン（乳含む）<br>じゃが芋（北海道）、油<br>マヨネーズ（卵含む） | 鶏もも肉（宮崎）<br>魚肉ソーセージ<br>いりこ                       | 玉ねぎ（兵庫）、グリーンピース（インド）<br>キャベツ（愛知）、コーン（アメリカ）<br>バナナ（フィリピン）、人参（長崎）<br>ブロッコリー（エクアドル） | クリームシチューの素<br>塩                               | エネルギー 448 kcal<br>たんぱく質 14.6 g<br>脂 質 13.7 g<br>カルシウム 90 mg  |
|         | 午後<br>おやつ | お茶<br>ハリハリおにぎり                       | 白米（国産）                                | 白ごま                                              | だいごん（たかあん）                                                                       |                                               |                                                              |
| 06<br>土 | お弁当の日     |                                      |                                       |                                                  |                                                                                  |                                               |                                                              |
| 08<br>月 | 昼食        | 御飯<br>バーベキューチキン<br>白菜サラダ<br>みそ汁      | 白米（国産）<br>油、小麦粉、砂糖<br>マヨネーズ（卵含む）      | 鶏むね肉（宮崎）<br>魚肉ソーセージ<br>木綿豆腐、みそ<br>いりこ            | コーン（アメリカ）<br>白菜（長崎）、人参（長崎）<br>玉ねぎ（兵庫）、ねぎ（兵庫）                                     | ケチャップ<br>塩<br>かつお・昆布だし汁<br>ウスターソース            | エネルギー 410 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂 質 12.4 g<br>カルシウム 161 mg |
|         | 午後<br>おやつ | お茶<br>大根焚き（園大根）                      | 砂糖                                    | 油揚げ                                              | 大根（園）、こんぶ（煮物用）                                                                   | かつお・昆布だし汁<br>濃口しょうゆ、みりん                       |                                                              |
| 09<br>火 | 昼食        | 御飯<br>豚肉のカレー炒め<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁    | 白米（国産）<br>油<br>マヨネーズ（卵含む）<br>スパゲッティ   | 豚もも肉（宮崎）<br>木綿豆腐<br>みそ<br>いりこ                    | 玉ねぎ（兵庫）、キャベツ（愛知）<br>ブロッコリー（エクアドル）<br>えのき（長野）、人参（長崎）<br>しょうが（中国）、コーン（アメリカ）        | 料理酒、濃口しょうゆ<br>コンソメ、塩<br>かつお・昆布だし汁<br>みりん、カレー粉 | エネルギー 621 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 24.8 g<br>カルシウム 260 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>ココアトースト                        | 油、砂糖<br>食パン（乳含む）                      | 牛乳                                               |                                                                                  | ミルクココア                                        |                                                              |
| 10<br>水 | 昼食        | 御飯<br>アジの蒲焼<br>高野豆腐の煮物<br>みそ汁        | 白米（国産）<br>油                           | あじ（ニュージーランド）<br>高野豆腐、油揚げ<br>みそ<br>いりこ            | ねぎ（兵庫）<br>人参（長崎）、いんげん（タイ）<br>もやし（静岡）、キャベツ（愛知）                                    | 濃口しょうゆ、料理酒<br>淡口しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁<br>みりん      | エネルギー 380 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 8.8 g<br>カルシウム 142 mg  |
|         | 午後<br>おやつ | お茶<br>チヂミ                            | ごま油<br>片栗粉、小麦粉                        | 木綿豆腐                                             | ほうれん草（ミャンマー）<br>人参（長崎）、玉ねぎ（兵庫）                                                   | 濃口しょうゆ、酢<br>中華だしの素                            |                                                              |
| 11<br>木 | 昼食        | 御飯<br>鶏肉のみそ焼き<br>キャベツのごま和え<br>すまし汁   | 白米（国産）<br>砂糖                          | 鶏むね肉（宮崎）、みそ<br>白ごま、油揚げ<br>カットわかめ（中国）<br>木綿豆腐、いりこ | いんげん（タイ）<br>キャベツ（愛知）<br>人参（長崎）                                                   | みりん<br>濃口しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁<br>塩               | エネルギー 483 kcal<br>たんぱく質 26.5 g<br>脂 質 15.3 g<br>カルシウム 312 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>おからドーナツ                        | 油<br>ホットケーキミックス                       | 牛乳、たまご（香川）<br>おから（アメリカ）                          |                                                                                  |                                               |                                                              |
| 12<br>金 | 昼食        | ハヤシライス<br>大根サラダ<br>オレンジ              | 白米（国産）<br>じゃが芋（北海道）、油                 | 豚もも肉（宮崎）<br>ツナ缶（タイ）<br>いりこ                       | 玉ねぎ（兵庫）、グリーンピース（インド）<br>大根（長崎）、人参（長崎）<br>オレンジ（オーストラリア）<br>ブロッコリー（エクアドル）          | ハヤシルウ<br>ノンオイル和風ドレッシング<br>ウスターソース<br>ケチャップ    | エネルギー 691 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 27.8 g<br>カルシウム 241 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>ちんすこう                          | 油、砂糖<br>小麦粉                           | 牛乳                                               |                                                                                  | 塩                                             |                                                              |
| 13<br>土 | お弁当の日     |                                      |                                       |                                                  |                                                                                  |                                               |                                                              |

\* 献立にたくさんメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。

また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

\*8日（月）の大根焚きの大根は、園の畑で収穫した大根を使用します。



# 令和7年 12月献立表



大井・千代川こども園

| 日<br>曜  | 時間帯       | 献立                                                | 材 料 名                               |                                                        |                                                                                |                                                         | 栄養価                                                          |
|---------|-----------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|         |           |                                                   | 黄                                   | 赤                                                      | 緑                                                                              | その他                                                     |                                                              |
|         |           |                                                   | 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                                                                     |                                                         |                                                              |
| 15<br>月 | 昼食        | 御飯<br>肉団子の照焼き<br>春雨サラダ<br>みそ汁                     | 白米（国産）<br>油、砂糖<br>マヨネーズ（卵含む）<br>春雨  | 鶏肉だんご（乳含む）<br>魚肉ソーセージ<br>木綿豆腐、みそ<br>白ごま、いりこ            | 人参（長崎）、玉ねぎ（兵庫）<br>キャベツ（愛知）、コーン（アメリカ）<br>白菜（長崎）、えのき（長野）<br>グリーンピース（インド）、ねぎ（兵庫）  | 濃口しょうゆ<br>コンソメ<br>かつお・昆布だし汁<br>みりん                      | エネルギー 647 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂 質 28.1 g<br>カルシウム 317 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>カラフル蒸しパン                                    | 油、砂糖<br>小麦粉                         | 牛乳<br>たまご（香川）                                          | ほうれん草（ミャンマー）、人参（長崎）                                                            | ベーキングパウダー                                               |                                                              |
| 16<br>火 | 昼食        | 御飯<br>和風ミートローフ<br>白菜の昆布和え<br>みそ汁                  | 白米（国産）<br>パン粉、油                     | 豚ひき肉（宮崎）、木綿豆腐<br>スキムミルク<br>みそ、油揚げ、塩こんぶ<br>いりこ          | ミックスベジタブル（中国）<br>玉ねぎ（兵庫）<br>白菜（長崎）、人参（長崎）<br>もやし（静岡）、ほうれん草（ミャンマー）              | 塩<br>濃口しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁                                | エネルギー 554 kcal<br>たんぱく質 25.6 g<br>脂 質 17.4 g<br>カルシウム 289 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>マカロニきな粉                                     | マカロニ<br>砂糖                          | 牛乳<br>きなこ                                              |                                                                                | 塩                                                       |                                                              |
| 17<br>水 | 昼食        | 御飯<br>かつおカツ<br>おからサラダ<br>みそ汁                      | 白米（国産）<br>パン粉、油<br>マヨネーズ（卵含む）       | かつおカツ（乳含む）<br>おから（アメリカ）<br>みそ、木綿豆腐<br>いりこ              | キャベツ（愛知）、人参（長崎）<br>ブロッコリー（エクアドル）<br>玉ねぎ（兵庫）、白菜（長崎）                             | ウスターソース、料理酒<br>コンソメ<br>かつお・昆布だし汁                        | エネルギー 393 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂 質 11.9 g<br>カルシウム 120 mg |
|         | 午後<br>おやつ | お茶<br>クラッカー                                       | クラッカー                               |                                                        |                                                                                |                                                         |                                                              |
| 18<br>木 | 昼食        | 御飯<br>凍り豆腐とひき肉の煮物<br>白菜のごま和え<br>みそ汁               | 白米（国産）<br>砂糖、片栗粉                    | 鶏ひき肉（宮崎）<br>白ごま<br>みそ、高野豆腐<br>いりこ                      | 人参（長崎）、干しいたけ（中国）<br>白菜（長崎）、コーン（アメリカ）<br>玉ねぎ（兵庫）、しめじ（長野）<br>ほうれん草（ミャンマー）、ねぎ（兵庫） | みりん、塩<br>濃口しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁                            | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂 質 19.1 g<br>カルシウム 308 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>おふラスク                                       | 麩<br>砂糖                             | 牛乳<br>バター（乳含む）                                         |                                                                                |                                                         |                                                              |
| 19<br>金 | 昼食        | ゆかり御飯<br>豚カツ<br>添えスパゲティー<br>キャベツサラダ<br>コンソメスープ    | 白米（国産）<br>油<br>スパゲッティ<br>オリーブオイル、砂糖 | 豚カツ（乳含む）<br>ツナ缶（タイ）<br>いりこ                             | ほうれん草（ミャンマー）、コーン（アメリカ）<br>パセリ（イタリア）<br>キャベツ（愛知）、人参（長崎）<br>もやし（静岡）、玉ねぎ（兵庫）      | ゆかり粉、塩<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>酢、濃口しょうゆ<br>コンソメ          | エネルギー 628 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 25.4 g<br>カルシウム 259 mg |
|         | 午後<br>おやつ | ホットミルク<br>ツリークッキー                                 | 砂糖<br>小麦粉                           | 牛乳、無塩バター（乳含む）<br>たまご（香川）                               | ほうれん草（ミャンマー）<br>                                                               | ベーキングパウダー<br>ソース（オレンジ、イチゴ）                              |                                                              |
| 20<br>土 | お弁当の日     |                                                   |                                     |                                                        |                                                                                |                                                         |                                                              |
| 22<br>月 | 昼食        | 御飯<br>豚大根<br>五目ひじき煮<br>みそ汁                        | 白米（国産）<br>糸こんにゃく<br>ごま油、砂糖          | 豚もも肉（宮崎）<br>油揚げ、ひじき（中国）<br>みそ、カットわかめ（中国）<br>いりこ        | 大根（長崎）、絹さや（中国）<br>人参（長崎）、いんげん（タイ）<br>白菜（長崎）、玉ねぎ（兵庫）                            | 料理酒<br>濃口しょうゆ、みりん<br>かつお・昆布だし汁                          | エネルギー 494 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 15.0 g<br>カルシウム 273 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>にんじんパン                                      | 砂糖、油<br>小麦粉                         | 牛乳<br>豆乳                                               | 人参（長崎）                                                                         | ベーキングパウダー                                               |                                                              |
| 23<br>火 | 昼食        | わかめご飯<br>ハンバーグ<br>添えブロッコリー<br>マカロニサラダ<br>ポタージュスープ | 白米（国産）<br>マカロニ<br>マヨネーズ（卵含む）        | ハンバーグ（乳含む）<br>牛乳<br>いりこ<br>                            | ブロッコリー（エクアドル）<br>人参（長崎）、いんげん（タイ）<br>玉ねぎ（兵庫）、コーン（アメリカ）                          | わかめご飯の素<br>ケチャップ<br>クリームポタージュの素<br>コンソメ、パセリ粉<br>ウスターソース | エネルギー 642 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂 質 24.9 g<br>カルシウム 306 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>クリスマスケーキ                                    | ケーキ（いちご）<br>（乳卵含む）                  | 牛乳                                                     |                                                                                |                                                         |                                                              |
| 24<br>水 | 昼食        | チャンボン麺<br>春巻<br>白菜のお浸し                            | 生中華めん<br>油<br>ごま油、片栗粉               | 豚もも肉（宮崎）<br>春巻き<br>油揚げ<br>いりこ                          | キャベツ（愛知）、もやし（静岡）<br>玉ねぎ（兵庫）、ほうれん草（ミャンマー）<br>白菜（長崎）、人参（長崎）<br>たけのこ（中国）          | 中華スープ、塩<br>みりん<br>濃口しょうゆ                                | エネルギー 554 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 15.6 g<br>カルシウム 114 mg |
|         | 午後<br>おやつ | お茶<br>大根葉おにぎり                                     | 白米（国産）                              |                                                        | だいこん葉（園）                                                                       | 菜飯御飯の素                                                  |                                                              |
| 25<br>木 | 昼食        | 餅つき（幼児）<br>雑炊（乳児）<br>キャベツのゆかり和え<br>みかん            | 白米（国産）、砂糖<br>うるち米（国産）               | きなこ<br>いりこ                                             | 大根（長崎）、人参（長崎）<br>ほうれん草（ミャンマー）、白菜（長崎）<br>キャベツ（愛知）、もやし（静岡）<br>みかん（和歌山）           | かつお・昆布だし汁<br>めんつゆ<br>ゆかり粉<br>濃口しょうゆ                     | エネルギー 549 kcal<br>たんぱく質 14.5 g<br>脂 質 3.3 g<br>カルシウム 96 mg   |
|         | 午後<br>おやつ | お茶<br>うどん                                         | うどん                                 | かまぼこ（乳卵含む）<br>カットわかめ（中国）                               | ねぎ（兵庫）                                                                         | 淡口しょうゆ、みりん<br>かつお・昆布だし汁<br>濃口しょうゆ                       |                                                              |
| 26<br>金 | 昼食        | 他人丼<br>ほうれん草の白和え<br>みそ汁                           | 白米（国産）<br>砂糖、片栗粉                    | 豚もも肉（宮崎）、みそ<br>木綿豆腐、ちくわ、白ごま<br>油揚げ、たまご（香川）<br>細切のり、いりこ | 玉ねぎ（兵庫）、ねぎ（兵庫）<br>ほうれん草（ミャンマー）<br>大根（長崎）、人参（長崎）                                | みりん<br>濃口しょうゆ、塩<br>かつお・昆布だし汁                            | エネルギー 372 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 10.7 g<br>カルシウム 155 mg |
|         | 午後<br>おやつ | お茶<br>ばりんこ                                        | ばりんこ                                |                                                        |                                                                                |                                                         |                                                              |
| 27<br>土 | お弁当の日     |                                                   |                                     |                                                        |                                                                                |                                                         |                                                              |

\* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

\* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

\* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

\*24日（月）のおやつは、園の畑で収穫した大根の葉を使用します。

