



12月献立表



2025年12月

竜之口こども園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
1 15	月	ご飯、鶏肉のから揚げ、スパゲティソース、ブロッコリーの塩ゆで	米、○小麦粉、スパゲティ、ケチャップ、片栗粉、○砂糖、油、○マーガリン	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、○ヨーグルト(無糖)、○脱脂粉乳、○牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、○りんご、エリンギ、ピーマン	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○りんごケーキ	541	607
2 16	火	ご飯、冬野菜のポトフ、ツナサラダ、みかん	米、じゃがいも、○食パン、○マーガリン・ソフトタイプ、○グラニュー糖、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮、ウインナー、○きな粉、しょうゆ、○牛乳	みかん、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、ブロッコリー	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○きなこクリームサンド	483	529
3 17	水	ご飯、関東煮、キャベツの酢の物、味付けのり	米、さといも、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、砂糖、○コーンスターチ、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、さつま揚げ、○生クリーム、しらす干し、○絹ごし豆腐、しょうゆ、いわし(煮干し)、○牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、味付けのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○メロンパン	490	543
4 18	木	ご飯、炒り豆腐、白菜のしらすあえ、ふのすまし汁	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖、焼ふ、油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しょうゆ、○卵、○バター、しらす干し、○黒ごま、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、いんげん、葉ねぎ、干しいたけ、ひじき	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○スイートポテト(4日)、大学芋(18日)	495 (4日)	550 (4日)
							507 (18日)	564 (18日)
5 19	金	ご飯、さわらのゆず風味焼き、青菜のおひたし、かぼちゃのみそ汁	米	○牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(中みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	479	529
6	土	焼きそば、わかめスープ、みかん	焼きそばめん、じゃがいも、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ちくわ、ベーコン、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、葉ねぎ、カットわかめ、あおのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	516	549
8 22	月	ハヤシライス、フレンチサラダ、もも缶	米、じゃがいも、○コーンフレーク、○マッシュマロ、バーモントハヤシ、ケチャップ、○砂糖、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚肉(もも)、○バター、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、もも缶、にんじん、きゅうり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○フレークスナック	573	641
9 23	火	ご飯、鮭のおろしあんかけ、彩野菜の和え物、豆腐のみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鮭、木綿豆腐、米みそ(中みそ)、しょうゆ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、コーン、カットわかめ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	471	501
10 24	水	ご飯、豚肉と厚揚げの味噌炒め、ブロッコリーのごまマヨネーズあえ、みかん	米、○小麦粉、○さつまいも、○砂糖、マヨネーズ、○マーガリン、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、厚揚げ、○調製豆乳、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎牛乳、しょうゆ	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○さつまいも蒸しパン	533	592
11	木	ご飯、ひじきとツナの豆腐ハンバーグ、グリーンポテト、白菜スープ	米、じゃがいも、ケチャップ、オートミール、○砂糖、油	○牛乳、絹ごし豆腐、ツナ水煮、ベーコン、しょうゆ、◎牛乳、○しょうゆ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、ひじき、あおのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ミレービスケット、○小魚の甘辛	486	538
25	金	クリスマスリースランチ(ライス、グリルチキン、さつまいものグラッセ、ブロッコリーの塩ゆで、にんじん、魚肉ソーセージ)、豆乳スープ、みかん	米、さつまいも、ケチャップ、米粉、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、魚肉ソーセージ○チーズ、ベーコン◎牛乳、しょうゆ	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、ほうれんそう、グリンピース	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ミレービスケット、○チーズ	570	608
12 26	金	ご飯、鶏肉のすき焼き煮、かぶの磯あえ、りんご	米、じゃがいも、板こんにゃく、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、○バター、しょうゆ、○ごま、○黒ごま、◎牛乳	かぶ、りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、はくさい、かぶ・葉、塩こんぶ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○セサミクッキー	486	565
13	土	けんちんうどん、もやしのごま塩あえ、バナナ	干しうどん、さといも、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、厚揚げ、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、バナナ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	487	494
27	土	中華丼、わかめスープ、みかん	米、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、さつま揚げ、しょうゆ、◎牛乳	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、えのきたけ、しいたけ、葉ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	443	474

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。