

# 12月 納食献立表

2025年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	月	すき焼き風煮 野菜男爵コロッケ みかん	粉 乳 ★マドレーヌ	牛もも・絹ごし豆腐・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳・ホイップクリーム	うどん・車糖・コロッケ・なたね油 ホットケーキミックス・有塩バター	はくさい・にんじん・えのきたけ チングンサイ・こねぎ・みかん	490kcal 19.6g
2	火	鶏の唐揚げ ほうれん草ソテー じゃが芋の味噌汁 ピーチゼリー	粉 乳 ★焼きカレーパン	鶏もも・ベーコン・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉	かたくり粉・なたね油・オリーブ油 じやがいも・ホットケーキミックス	ほうれんそう・ほんしめじ・スイートコーン缶詰 にんじん・こねぎ・すりおろしピーチゼリー たまねぎ	453kcal 24.9g
3	水	ローストチキン リヨネーズポテト きのこスープ バナナ	粉 乳 ★チーズケーキ	鶏もも・ベーコン・煮干し・脱脂粉乳 鶏卵・クリームチーズ・普通牛乳	なたね油・じやがいも・有塩バター 車糖・発酵バター・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・生しいたけ ほんしめじ・えのきたけ・こねぎ・バナナ レモン	490kcal 23.8g
4	木	魚の香味焼き 春雨とかに蒲鉾の酢の物 エノキと人参の味噌汁 パイナップル	粉 乳 ★ピザトースト 	かに風味かまぼこ・鶏卵・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・ベーコン エダムチーズ	白身魚・車糖・ごま油・普通はるさめ 食パン・オリーブ油	こねぎ・きゅうり・にんじん・えのきたけ パインアップル缶詰・青ピーマン・たまねぎ	403kcal 26.5g
5	金	チキンカレー 温野菜 ヤクルト	麦 茶 サッポロポテト	鶏もも	じやがいも・オリーブ油・ヤクルト サッポロポテト	にんじん・たまねぎ・福神漬・キャベツ きゅうり・スイートコーン缶詰・ブロッコリー	385kcal 13.0g
6	土	【 お遊戯会 】 納食はありません。袋菓子を用意しています。					
8	月	栄養金平 海老カツ バナナ	粉 乳 ★ココア蒸しパン	鶏もも・油揚げ・さつま揚げ 脱脂粉乳・普通牛乳	車糖・オリーブ油・えびフライ なたね油・ホットケーキミックス・有塩バター	ごぼう・れんこん・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・にら・バナナ	473kcal 19.3g
9	火	チーズハンバーグ スパゲティサラダ たまねぎのみそ汁 パイナップル	粉 乳 ★黄桃フルーツサンド	牛ひき肉・豚ひき肉・プロセスチーズ 木綿豆腐・鶏卵・ロースハム・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・ホイップクリーム	パン粉・車糖・マカニ・スパゲッティ マヨネーズ・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ きゅうり・こねぎ・パインアップル缶詰 もも缶詰	499kcal 25.2g
10	水	豚カツ ほうれん草としめじのソテー かきたま汁 りんごゼリー	粉 乳 ★ツナパン	豚ロース・鶏卵・煮干し・脱脂粉乳 普通牛乳・まぐろ缶詰	薄力粉・パン粉・なたね油 オリーブ油・かたくり粉・ホットケーキミックス 有塩バター・マヨネーズ	ほうれんそう・ほんしめじ・えのきたけ にんじん・こねぎ・すりおろしりんごゼリー たまねぎ	483kcal 22.8g
11	木	肉じゃが 納豆和え バナナ	粉 乳 ブッヂンプリン ミニサラダ煎餅	豚もも・糸引き納豆・脱脂粉乳	じやがいも・車糖・オリーブ油 マヨネーズ・カスター油・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・にら・りょくとうもやし・バナナ	437kcal 20.6g
12	金	豆腐の挽肉あんかけ 春巻き ヤクルト	粉 乳 ★パルミエ 	鶏ひき肉・絹ごし豆腐 かに風味かまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・春巻・なたね油・ヤクルト パイ皮・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・たけのこ	422kcal 22.2g
13	土	きつねうどん いわしあげ ピーチゼリー	牛 乳 塩せん	油揚げ・鶏もも・蒸しかまぼこ かつお節・さつま揚げ・普通牛乳	うどん・車糖・せんべい	にんじん・こねぎ・ま昆布 すりおろしピーチゼリー	370kcal 18.2g
15	月	ひじき炒め かぼちゃ男爵コロッケ りんご	粉 乳 ★スイートポテト	鶏もも・油揚げ・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	じやがいも・車糖・オリーブ油 コロッケ・なたね油・さつまいも 有塩バター	ほしひじき・にら・にんじん・りんご	446kcal 16.2g
16	火	酢鶏 オニオン中華スープ パイナップル	麦 茶 元気ヨーグルト 星たべよ煎餅	鶏もも	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま 元気ヨーグルト・甘辛せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ 生しいたけ・こねぎ・パインアップル缶詰	338kcal 13.2g
17	水	鶏のマリネ焼き 野菜ソテー カレースープ りんごゼリー	粉 乳 ★ミックスピザ	鶏もも・脱脂粉乳・ベーコン エダムチーズ	車糖・オリーブ油・マーガリン じやがいも・ピザクラスト	たまねぎ・チングンサイ・ほうれんそう ほんしめじ・にんじん・スイートコーン缶詰 すりおろしりんごゼリー・青ピーマン	411kcal 23.0g
18	木	魚の西京焼き もやしのごまあえ 大根・豆腐の清汁 バナナ	粉 乳 UFOパン	麦みそ・焼き竹輪・絹ごし豆腐 煮干し・脱脂粉乳	白身魚・車糖・ごま・パン	りょくとうもやし・にんじん・大根・こねぎ バナナ	407kcal 26.3g
19	金	海老ピラフ 鶏の唐揚げ ウインナー ミニオニズポテト マカロニサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	麦 茶 クリスマスケーキ 	むきエビ・鶏もも・ワインナー ロースハム 	発酵バター・かたくり粉・なたね油 フライドポテト・オリーブ油 マカニ・スパゲッティ・マヨネーズ ゼリー・ムース・ロールケーキ	青ピーマン・にんじん・たまねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー・パセリ	508kcal 18.5g
20	土	根菜汁 しゅうまい ピーチゼリー	牛 乳 ベルギーワッフル	豚もも・さつま揚げ・麦みそ しゅうまい・普通牛乳	ながいも・じやがいも・オリーブ油 ワッフル	ごぼう・にんじん・大根・たまねぎ・こねぎ すりおろしピーチゼリー	401kcal 20.9g
22	月	豚肉の生姜焼き ホウレン草の白和え あおさと椎茸の清汁 パイナップル	粉 乳 ★ヨーグルトケーキ	豚ばら・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト	オリーブ油・車糖・ごま・ホットケーキミックス 有塩バター	ほうれんそう・にんじん・あおさ・生しいたけ パインアップル缶詰	480kcal 22.4g
23	火	牛肉のつけ焼き 中華スープ バナナ	粉 乳 ★じやこ・ベーコントースト	牛もも・脱脂粉乳・しらす・ベーコン エダムチーズ	たけのこいも・車糖・かたくり粉・水 緑豆はるさめ・食パン・オリーブ油 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こねぎ えのきたけ・バナナ	450kcal 24.3g
24	水	すり身揚げ キャベツの酢の物 えのきの味噌汁 りんごゼリー	粉 乳 ★ふわふわかぼちゃケーキ	えぞ・木綿豆腐・鶏卵・麦みそ 脱脂粉乳・豆乳	かたくり粉・こむぎ・車糖・なたね油 ごま油・ホットケーキミックス・マーガリン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ きゅうり・えのきたけ・こねぎ すりおろしりんごゼリー・西洋かぼちゃ	404kcal 21.6g
25	木	魚のムニエル スパソテー 野菜スープ パイナップル	粉 乳 ★ココアドーナツ	鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳・普通牛乳	白身魚・薄力粉・マーガリン マヨネーズ・マカニ・スパゲッティ ホットケーキミックス・なたね油・粉糖 グラニュー糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん ほんしめじ・こまつな・パインアップル缶詰	494kcal 26.9g
26	金	ハヤシライス 野菜たっぷり温野菜 ヤクルト	粉 乳 ★豆腐入りホットケーキ	豚もも・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 絹ごし豆腐・ホイップクリーム	じやがいも・オリーブ油・ヤクルト ホットケーキミックス・メープルシロップ ミルクチョコレート・有塩バター	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー・トマト	450kcal 18.8g
27	土	豚汁 海老しゅうまい ピーチゼリー	牛 乳 アスパラガスビスケット	豚もも・絹ごし豆腐・麦みそ しゅうまい・普通牛乳	さといも・じやがいも・オリーブ油 ビスケット	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・すりおろしピーチゼリー	413kcal 18.3g

(※このマークの日は、ご飯はいりません。)

★は手作りおやつです。



・6日(土)お遊戯会…給食はありません。(袋菓子はいりません。)

・19日(金)クリスマス会・誕生会…お米を0.5合持たせてください。(たんぽぽ・つくし・ひまわり組)

