




園献立表



2025年12月




日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルゲン物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	乳	小麦	魚	バナナ	卵
1	月	キーマカレー コンソメスープ ポテトサラダ パイン缶	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが 油 トマト カレールウ いんげん しめじ コンソメ じゃが芋 玉ねぎ ミックスベジタブル マヨネーズタイプ	バナナケーキ (ホットケーキミックス バナナ 豆乳 油)  牛乳	511  612	18.9  22.6	  豆乳	トマト煮込み/米粉蒸しパン		米粉 蒸しパン	
2	火	御飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 ブロッコリー磯辺和え みかん缶	米 豆腐 わかめ 味噌 鶏肉 大根 しょうが にんにく 醤油 ブロッコリー 人参 海苔 醤油	麩ラスク (麩 油)  牛乳	516  600	18.3  22.2	  豆乳	米粉ロールクッキー			
3	水	御飯 清まし汁 さけ照り焼き ほうれん草ソテー バナナ	米 大根 えのき 醤油 さけ 醤油 ほうれん草 もやし 人参 ウインナー 油 醤油	ジャムサンド (食パン いちごジャム)  牛乳	510  600	16.7  23.5	米粉パンジャムサンド  豆乳	米粉パンジャムサンド	鶏肉の照り焼き		
4	木	御飯 コンソメスープ チキンカツ 切干大根煮 パイン缶	米 小松菜 しめじ コンソメ 鶏肉 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース 切干大根 人参 油揚げ 油 醤油	ふかし芋 (さつま芋)  牛乳	515  601	19.5  23.8	  豆乳	  鶏肉の唐揚げ			
5	金	御飯 味噌汁 豚のしょうが焼き 味噌ドレサラダ モモ缶	米 じゃが芋 わかめ 味噌 豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン 醤油 油 キャベツ ブロッコリー コーン 人参 味噌 醤油 ごま油	せんべい等   リンゴジュース	512   602	19.5   26.0	   	サラダせんべい			
6	土	♪ おゆうぎ会 Ⅲ									
クリスマス会		御飯 コンソメスープ	米 コーン ほうれん草 コンソメ	星せんべい	510	18.7		サラダせんべい			
8	月	ハンバーグ かぼちゃサラダ ③バナナ ①②クリスマスケーキ	豚肉 玉ねぎ パン粉 油 人参 ウスターソース ケチャップ 南瓜 玉ねぎ 胡瓜 コーン マヨネーズタイプ  小麦粉 パター 鶏卵 牛乳 みかん缶 生クリーム トッピング菓子	  牛乳	606	23.9	米粉ケーキ/豆乳	パン粉無しハンバーグ			
9	火	御飯 清まし汁 鶏味噌焼き 納豆和え りんご	米 麩 長ねぎ 醤油 鶏肉 味噌 醤油 納豆 大根 人参 小松菜 醤油	豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス 豆腐 油)  牛乳	512  606	19.3  25.7	  豆乳	米粉ロールクッキー 麩無し清まし汁			
10	水	御飯 味噌汁 さば香味焼き 春雨マヨサラダ みかん缶	米 わかめ 油揚げ 味噌 さば にんにく しょうが 長ネギ ごま油 醤油 春雨 小松菜 人参 マヨネーズタイプ 醤油	ブルーチェ (デザートベースいちご 牛乳)  麦茶	514  613	21.8  23.8	ゼリー		鶏肉の香味焼き		
11	木	ミートスパゲティ コンソメスープ ブロッコリーサラダ ヤクルト ③バナナ ①②ゼリー	スパゲティ 豚肉 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ トマト 油 ウスターソース ケチャップ キャベツ えのき コンソメ ブロッコリー 赤パプリカ コーン 醤油  ストロベリーゼリーの素 生クリーム みかん缶	ふかし芋 (さつま芋)  牛乳	514  602	26.9  31.7	  野菜ジュース ホイップ無しゼリー/豆乳	ミートスパゲティ (マロニー使用)			
12	金	マーボー丼 すいとん汁 ひじき煮 モモ缶	米 豆腐 豚肉 長ねぎ にら 人参 しょうが にんにく 油 味噌 醤油 中華だし 小麦粉 ごま油 椎茸 大根 人参 醤油 干しひじき 人参 油揚げ いんげん 醤油	せんべい等   リンゴジュース	513   601	17.6   21.1	   	サラダせんべい すいとん無し野菜汁			
おもちゃつき		チャーハン 中華スープ チキンナゲット ほうれん草のごま和え みかん缶	米 豚肉 長ネギ 人参 油 中華だし 醤油 ごま油 しめじ わかめ 中華だし 醤油 ほうれん草 もやし 人参 ごま 醤油	ビスケット   リンゴジュース	514   608	21.7   26.0	   	サラダせんべい  ウインナー			

日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルゲン物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	乳	小麦	魚	バナナ	卵
15	月	御飯	米	シュガードースト	515	21.1	米粉パンジャムトースト	米粉パンジャムトースト	鶏肉の照り焼き ツナ無し和風サラダ		
		なめこ汁	なめこ 豆腐 味噌	(食パン マーガリン)							
		カレイの煮つけ	カレイ 醤油								
16	火	和風ツナサラダ	ほうれん草 キャベツ シーチキン 醤油	牛乳	606	25.6	豆乳				
		パイン缶									
17	水	御飯	米	クラッカーサンド	510	22.5		米粉ロールクッキー			
		中華スープ	大根 青梗菜 中華だし 醤油	(クラッカー ブルーベリーシラム)							
		家常豆腐	厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 油 味噌 醤油								
18	木	五目ナムル	もやし ほうれん草 人参 油揚げ えのき茸 醤油 ごま ごま油	牛乳	600	26.4	豆乳				
		モモ缶									
19	金	御飯	米	きな粉マカロニ	512	20.7		きな粉入り米粉蒸しパン			
		コンソメスープ	小松菜 しめじ コンソメ	(マカロニ きな粉)							
		タンドリーチキン	鶏肉 豆乳ヨーグルト にんにく カレー粉 ケチャップ 油								
20	土	ジャーマンポテト	じゃが芋 玉ねぎ ウインナー コーン 油 醤油 パセリ	牛乳	603	24.4	豆乳				
		みかん缶									
21	日	肉野菜うどん	茹でうどん 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 干し椎茸 醤油	ふかし芋	513	14.1		肉野菜うどん(マロニー使用)			
		青のりポテト	じゃが芋 青のり	(さつま芋)					しらす無しブロッコリー和え		
		ブロッコリーのしらす和え	ブロッコリー キャベツ しらす 醤油 ごま油	牛乳			豆乳			みかん缶	
22	月	バナナ			607	17.5					
23	火	御飯	米	せんべい等	512	22.1		サラダせんべい			
		清まし汁	えのき 小松菜 醤油								
		れんこん入り松風焼	豆腐 鶏肉 玉ねぎ れんこん エリンギ しょうが 味噌 醤油 ごま 油								
24	水	春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 コーン 醤油 ごま油	リンゴジュース	605	27.2					
		みかん									
25	木	炊き込み御飯	米 人参 油揚げ ごぼう 醤油 ごま油	ビスケット	515	21.2		サラダせんべい			
		味噌汁	豆腐 いんげん 味噌								
		鶏の照焼き	鶏肉 醤油								
26	金	ゆかり和え	もやし きゅうり 人参 ゆかり 醤油	リンゴジュース	608	26.1					
		パイン缶									
27	土	鶏そぼろ丼	米 鶏肉 しょうが 醤油 ほうれん草 ごま コーン	米粉とあんこのまん丸焼き	518	21.9					
		味噌汁	キャベツ もやし 味噌	(上新粉 こしあん 油)							
		南瓜煮	南瓜 醤油	油 ごま)							
28	日	みかん缶		牛乳	611	27.0	豆乳				
29	月	御飯	米	ミルクプリン	514	19.2	ゼリー				
		味噌汁	豆腐 長ねぎ 味噌	(牛乳 アガー)					鶏肉の塩麴焼き		
		さわら塩麴焼き	さわら 塩麴								
30	火	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 れんこん 油 醤油 ごま油 ごま	麦茶	610	22.6					
		モモ缶									
31	水	御飯	米	クリスマスクッキー	514	20.0	米粉ココア蒸しパン	米粉ココア蒸しパン			
		コーンポタージュ	玉ねぎ コーン コンデンスコーン 牛乳 パセリ	(小麦粉 純ココア バター)			コーンポタージュ(豆乳使用)				
		ミートローフ	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン グリンピース パン粉 油 ケチャップ ウスターソース					パン粉無しミートローフ			
1	木	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 マヨネーズタイプ	牛乳	602	25.4	豆乳			モモ缶	
		バナナ									
2	金	チキンカレー	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しょうが にんにく 油 カレールウ	ビザトースト	512	14.9	米粉パンチーズ無しビザトースト	米粉パンチーズ無しビザトースト			
		コンソメスープ	玉ねぎ しめじ コンソメ	(食パン コーン ケチャップ				肉じゃが風煮込み			
		胡麻サラダ	小松菜 キャベツ 人参 醤油 ごま	マヨネーズタイプ チーズ)							
3	土	みかん		牛乳	614	18.6	豆乳				
4	日	御飯	米	せんべい等	513	17.2		サラダせんべい			
		清まし汁	麩 長ねぎ 醤油					麩無し清まし汁			
		豚スタミナ焼き	豚肉 にんにく しょうが にら 玉ねぎ 油 醤油 ごま油 ごま								
5	月	かぶ中華和え	かぶ かぶ葉 胡瓜 人参 醤油 ごま油	リンゴジュース	607	33.2					
		パイン缶									
6	火	たぬきうどん	茹でうどん 油揚げ 長ねぎ しいたけ 醤油 天かす わかめ	ビスケット	517	17.5		天かす無しうどん/サラダせんべい			
		ウインナー	ウインナー ケチャップ					(マロニー使用)			
		ささ身マヨ和え	キャベツ 人参 きゅうり 鶏肉 マヨネーズタイプ 醤油								
7	水	みかん缶		リンゴジュース	602	20.8					

平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー Kcal	513	605
タンパク質 g	20.3	24.6
脂質 g	16.6	20.0
カルシウム mg	211.7	260
鉄 mg	1.9	2.2
ビタミンA µgRE	159	176
ビタミンB1 mg	0.38	0.45
ビタミンB2 mg	0.39	0.48
ビタミンC mg	34	35
食塩相当量 g	1.5	1.6

※仕入れの都合により、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

乳アレルギー
小麦アレルギー
魚アレルギー
バナナアレルギー
卵アレルギー
混合アレルギー
※食パン 乳+小麦



### 野菜・果物の皮でお掃除しよう！

普段は、ごみとして捨ててしまいがちな野菜の皮などを使って、お掃除をしてみませんか？

◇野菜の皮（大根・人参・じゃが芋・玉ねぎ）

少量の洗剤をつけてガスレンジやシンクと磨くとスポンジの代わりに。  
また大根は、葉の付け根や根に近い部分を使用することもできます。  
特に大根に含まれる消化を助けてくれる応訴（ジアスターゼ）には、水垢などをとかして出してくれる効果が期待できると言われています。  
※玉ねぎの皮は、少しネバネバした部分を使って下さいね！

◇果物の皮（りんご・みかん・オレンジなどの柑橘類）

リンゴ酸やクエン酸などの【酸】は汚れを落とす効果があり、特に柑橘類には親油性（水ではなく油によくなじむもの）のリモネンが含まれているため、油汚れを落とす効果が期待できると言われています。

