

12月 献立表 幼児・長時間

2025 年 12 月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月	豚肉の柳川風井 小松菜ともやしのおかかあえ バナナ お茶	◎牛乳 ◎さつま芋蒸しパン	豚もも肉、卵、厚揚げ、高野豆腐、 刻みのり、削り節、牛乳、きな粉、ス キムミルク	たまねぎ、にんじん、ごぼう、糸みつ ば、長ねぎ、こまつな、もやし、バナ ナ	うるち米、三温糖、薄力粉、さつま いも、マーガリン	こいくちしょうゆ、清酒、麦茶、 バニラエッセンス	エネルギー 585kcal たんぱく質 26.4g 脂質 15.5g 炭水化物 88.2g 塩分 0.9g
2火	超熟ロール 油淋鶏 きゅうりとコーンのサラダ トマト かぼちゃのスープ 牛乳	◎牛乳 ◎ビスコ	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、スキ ムミルク	長ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅう り、みずな、コーン缶、トマト、かぼ ちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	超熟ロール、三温糖、ごま油、揚げ 油、かたくり粉、じゃがいも	おろししょうが、こいくちしょう ゆ、清酒、穀物酢、マヨネー ズ、コンソメ、ビスコ	エネルギー 644kcal たんぱく質 25.5g 脂質 34.7g 炭水化物 65.2g 塩分 3.3g
3水	七分付き玄米 厚揚げと豚肉の味噌煮 お麴のすまし汁 お茶	◎牛乳 ◎肉まん ◎あんまん	厚揚げ、豚もも肉、木綿豆腐、削り 節、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、長ね ぎ、えのきたけ	七分つき米、三温糖、サラダ油、焼 き麴、肉まん	米みそ、本みりん、こいくち しょうゆ、麦茶、あんまん	エネルギー 558kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.8g 炭水化物 101.2g 塩分 2.4g
4木	カレースパゲッティ マゼドアンサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎スティックパン	豚ひき肉、牛乳、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅ うり、コーン缶	スパゲッティ、じゃがいも、さつま いも、スティックパン	カレールウ、マヨネーズ	エネルギー 580kcal たんぱく質 22.9g 脂質 25.2g 炭水化物 75.3g 塩分 1.7g
5金	食パン 魚のフライオーロラソース せん野菜サラダ(大根) スープヌードル 牛乳	◎きな粉ウエハース ◎牛乳	ホキ、卵、ツナ缶、ベーコン、牛乳	だいこん、きゅうり、たまねぎ、まい たけ、チンゲンサイ、にんじん	食パン、薄力粉、パン粉、揚げ油、 緑豆はるさめ	マヨネーズ、トマトケチャップ、 コンソメ、きな粉ウエハース	エネルギー 506kcal たんぱく質 24.3g 脂質 24.5g 炭水化物 53.0g 塩分 1.6g
6土	焼きそば(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎牛乳 ◎薄皮クリームパン	豚もも肉、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、青ピー マン、きゅうり	蒸し中華めん、さつまいも、薄皮ク リームパン	ウスターソース、マヨネーズ	エネルギー 437kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.3g 炭水化物 59.6g 塩分 1.1g
8月	マーボー丼 大根サラダ お茶	◎牛乳 ◎カステラ	木綿豆腐、高野豆腐、豚ひき肉、ツ ナ缶、牛乳	なす、れんこん、にら、青ピーマン、 にんじん、しょうが、長ねぎ、だいこ ん、きゅうり	うるち米、ごま油、三温糖、かたく り粉、カステラ	米みそ、中華だし、マヨネー ズ、麦茶	エネルギー 564kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.7g 炭水化物 83.8g 塩分 1.1g
9火	七分付き玄米 魚の竜田揚げ やみつききゅうり ひき肉ともやしのスープ お茶	◎牛乳 ◎バタースティックパン	メルルーサ、豚ひき肉、牛乳	しょうが、きゅうり、もやし、しいた け、長ねぎ	七分つき米、かたくり粉、揚げ油、 すりごま、ごま油、はるさめ、バタ ースティックパン	こいくちしょうゆ、清酒、鶏が らだし、中華だし、麦茶	エネルギー 505kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.1g 炭水化物 75.8g 塩分 1.2g
10水	タコライス ポテトサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎バナナケーキ	豚ひき肉、ハルメザンチーズ、ツナ 缶、牛乳、コンデンスミルク、卵、ス キムミルク	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょ うが、にんにく、きゅうり、にんじん、 コーン缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、薄力粉、三温 糖、マーガリン、有塩バター	トマトケチャップ、カレー粉、 ウスターソース、マヨネーズ、 ペーキングパウダー	エネルギー 632kcal たんぱく質 24.7g 脂質 27.8g 炭水化物 80.5g 塩分 1.1g
11木	わかめご飯 おでん 小松菜とコーンのごま和え お茶	◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	厚揚げ、はんぺん、焼き竹輪、ウイ ンナーソーセージ、削り節、牛乳	だいこん、日高こんが、こまつな、に んじん、もやし、コーン缶	うるち米、すりごま	わかめご飯の茶、こいくちし ょうゆ、本みりん、麦茶、アメリ カンドッグ	エネルギー 658kcal たんぱく質 28.6g 脂質 25.5g 炭水化物 80.9g 塩分 4.0g
12金	ご飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 白菜のみそ汁 お茶	◎一口チーズ ◎牛乳 ◎するめ	鶏もも肉、油揚げ、削り節、牛乳	しょうが、はくさい、えのきたけ	うるち米、さつまいも、すりごま、か たくり粉、三温糖、揚げ油、一口 チーズ(鉄)、するめ	こいくちしょうゆ、米みそ、麦 茶	エネルギー 519kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.0g 炭水化物 66.4g 塩分 1.7g
13土	ナポリタンスパゲティ(土) ブロッコリーサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎さつま芋スティックパン	ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、ブ ロッコリー(生)、コーン缶、きゅうり	スパゲッティ、オリーブ油、ジョア(マ スカット)、さつま芋スティックパン	トマトケチャップ、マヨネーズ	エネルギー 510kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.2g 炭水化物 74.2g 塩分 1.1g
15月	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 大根のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	厚揚げ、豚もも肉、高野豆腐、削り 節、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、 だいこん、えのきたけ、こまつな	七分つき米、じゃがいも、三温糖、 かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、 米みそ、麦茶、自然の恵み ドーナツ	エネルギー 557kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.6g 炭水化物 81.2g 塩分 0.9g
16火	ハヤシライス 野菜のドレッシング和え オレンジ(45g) 牛乳	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	豚もも肉、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、キャベツ、みずな、コーン缶、 きゅうり、バレンシアオレンジ	うるち米、押麦、じゃがいも、薄皮つ ごあんぱん	ハヤシルウ、ごまドレッシング	エネルギー 669kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.7g 炭水化物 81.2g 塩分 2.2g
17水	五目ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 バナナ お茶	◎牛乳 ◎アスパラビスケット	豚もも肉、なんと、鶏ひき肉、牛乳	コーン缶、もやし、チンゲンサイ、に んじん、ぶなしめじ、長ねぎ、しょ うが、かぼちゃ、バナナ	中華めん、ごま油、かたくり粉、アス パラガスビスケット	おろしにんにく、中華だし、こ いくちしょうゆ、本みりん、麦 茶	エネルギー 446kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.5g 炭水化物 72.1g 塩分 1.1g
18木	超熟ロール 魚フライのレモン煮 キャベツサラダ 豆乳スープ(じゃがいも) 牛乳	◎牛乳 ◎焼き芋	ホキ、卵、調製豆乳、生クリーム、 牛乳、スキムミルク	レモン、キャベツ、きゅうり、コーン 缶、たまねぎ、チンゲンサイ、マッ シュルーム、ぶなしめじ	超熟ロール、薄力粉、パン粉、三温 糖、じゃがいも、さつまいも	清酒、こいくちしょうゆ、マヨ ネーズ、コンソメ	エネルギー 506kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.4g 炭水化物 62.5g 塩分 1.6g

19 金	食パン もみの木ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ ポテトとウインナーのスープ 牛乳	◎ブラウニーケーキ	豚ひき肉、卵、おから、牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、ブロッコリー(生)、コーン缶、にんじん、パセリ	食パン、パン粉、じゃがいも、薄力粉、マーガリン、三温糖、有塩バター	トマトケチャップ、マヨネーズ、コンソメゴールド、ビュアココア、ベーキングパウダー	エネルギー 463kcal たんぱく質 20.4g 脂質 24.8g 炭水化物 47.2g 塩分 1.9g
20 土	ミートスパゲティ(土) パンブキンサラダ(土) 牛乳	◎牛乳 ◎バタースティックパン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり	スパゲッティ、マーガリン、さつまいも、バタースティックパン	ミートソース、トマトケチャップ、コンソメ、マヨネーズ	エネルギー 542kcal たんぱく質 21.6g 脂質 21.5g 炭水化物 73.8g 塩分 1.5g
22 月	七分付き玄米 いわしのゆず味噌煮 きんぴらごぼう けんちん汁 お茶	◎コーンフレーク	いわしのゆず味噌煮、厚揚げ、削り節、牛乳	ごぼう、さやいんげん、にんじん、かぼちゃ、長ねぎ	七分つき米、すりごま、三温糖、ごま油、さといも、コーンフレーク	こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、麦茶	エネルギー 476kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.3g 炭水化物 74.4g 塩分 1.5g
23 火	超熟ロール ささみのフィンガーフライ きゅうりとちくわのサラダ じゃが芋とコーンのスープ 牛乳	◎牛乳 ◎パンブキンケーキ	鶏ささみ、卵、パルメザンチーズ、焼き竹輪、豆乳、牛乳、生クリーム、コンデンスミルク、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、ヤングコーン、コーン缶、たまねぎ、パセリ、かぼちゃ	超熟ロール、薄力粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも、マーガリン、三温糖、有塩バター	ウスターソース、コーンドレッシング、コンソメ、ベーキングパウダー	エネルギー 595kcal たんぱく質 29.8g 脂質 26.9g 炭水化物 67.1g 塩分 2.0g
24 水	ナポリタン風ライス ブロッコリーサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎ロールケーキ	豚もも肉、ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、青ピーマン、エリンギ、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー(生)	うるち米、オリーブ油	トマトケチャップ、コンソメゴールド、マヨネーズ、ロールケーキ	エネルギー 486kcal たんぱく質 17.5g 脂質 21.1g 炭水化物 62.3g 塩分 1.0g
25 木	中華丼 パンサンスー お茶	◎牛乳 ◎さつま芋スティックパン	豚もも肉、厚揚げ、ロースハム、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、テンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ヤングコーン、きゅうり、コーン缶	うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油、さつま芋スティックパン	中華だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶	エネルギー 511kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.8g 炭水化物 74.2g 塩分 1.0g
26 金	豚汁うどん キャベツのごまネーズ和え お茶	◎牛乳 ◎バームクーヘン	豚もも肉、油揚げ、削り節、牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、みずな、ヤングコーン、コーン缶	うどん、さといも、すりごま	米みそ、本みりん、マヨネーズ、麦茶、バームクーヘン	エネルギー 362kcal たんぱく質 14.1g 脂質 15.7g 炭水化物 43.9g 塩分 1.0g
27 土	ちゃんぽんうどん さつま芋のレモン煮 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎スティックパン	豚もも肉、蒸しかまぼこ、牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、長ねぎ、レモン	うどん、さつまいも、三温糖、ジョア(マスカット)、スティックパン	本みりん、中華だし	エネルギー 391kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.3g 炭水化物 58.7g 塩分 0.8g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です