



令和7年12月分献立表



大府市公私立保育園  
令和7年10月11日

日 曜	献 立 名	使 用 材 料 名				午前のおやつ	午後のおやつ	エネルギー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品				たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児
		熱や力となるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子をよくするもの	調味料・その他			
1 月 ○	ごはん 厚揚げとキャベツの味噌炒め わかめと人参のすまし汁	米、サラダ油、砂糖、ごま油	豚平、厚揚げ、味噌、わかめ	キャベツ、人参、ピーマン、ねぎ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ソフトサラダ)	541.4(185.8) 24.4(7.6) 17.2(7.7) 2.1(0.3)
2 火 ○	ロールパン 米粉のパンプキンシチュー ハムとコーンのサラダ	ロールパン、ノンエッグマヨ ネーズドレッシング、サラダ油	若鶏、豆乳、チキンハム	人参、玉ねぎ、かぼちゃ、コー ンクリーム缶、きゅうり、コーン ホール缶	米粉のクリームシチュールウ、 塩、コンソメスープの素	牛乳 黄桃缶	牛乳 ◆五平餅(米、砂糖、 片栗粉、白ごま、醤 油、酒、みりん)	640.9(253.8) 21.2(8.3) 25.8(8.2) 3.1(0.6)
3 水 ○	焼きそば 中華わかめスープ ヨーグルト	焼きそば、サラダ油、ごま油	ヨーグルト、豚平、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマ ン、ねぎ、えのきたけ	ソース、中華スープの素、花か つお、塩	牛乳 バナナ	野菜ジュース(白ぶど う＆ほうれん草) 菓子(おにぎりせんべ い・塩)	411.9(197.7) 14.0(9.3) 7.4(4.0) 1.5(0.2)
4 木 ○	ごはん 豆腐の小判揚げ ごまだれサラダ 野菜ジュース(紫の野菜)	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐、鶏挽、卵、ひじき	野菜ジュース(紫の野菜)、人 参、もやし、きゅうり、キャベ ツ、ねぎ、生姜、白ごま	醤油、酢、塩	牛乳 菓子(おこさませんベ い)	牛乳 菓子(ミレービスケッ ト)	611.0(222.5) 19.5(8.2) 19.9(9.1) 1.4(0.4)
5 金 ○	ごはん 鮭の西京焼き 拌三絲 豆腐とほうれん草のすまし汁	米、春雨、砂糖、ごま油、サラダ 油	さけ、豆腐、チキンハム、白甘 みそ	人参、ほうれん草、きゅうり	醤油、削り節、酒、みりん、だし 昆布、酢、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(カルシウムせ ん)	550.2(198.4) 28.9(7.4) 13.2(7.7) 1.6(0.2)
6 土	いなり寿司 フルーツゼリー(ぶどう)	いなり寿司		フルーツゼリー(ぶどう)		ヨーグルト		
8 月 ○	ごはん はんぺんとひじきの煮物 玉ねぎと人参の味噌汁	米、砂糖、サラダ油	若鶏、はんぺん、味噌、油揚げ、 ひじき、わかめ	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、ね ぎ、白ごま	醤油、削り節、だし昆布	牛乳 みかん缶	牛乳 菓子(アスパラガスビ スケット)	548.5(216.2) 24.6(7.9) 16.7(9.1) 2.7(0.3)
9 火 ○	ミルクロール ハンバーグのトマトソース 野菜スープ フルーツゼリー(りんご)	ミルクロール、米粉(パン粉)、 サラダ油	豚挽、ウインナー、豆乳	フルーツゼリー(りんご)、玉ね ぎ、人参、キャベツ、ピーマン、 パセリ	トマトケチャップ、コンソメスー プの素、ソース、塩	牛乳 菓子(がんばれ野菜 家族)	◆豆乳ヨーグルトのフ ルーツ和え(豆乳のヨー グルト、砂糖、黄桃缶、パ ナナ、みかん缶、バイン 缶)	514.8(161.8) 19.3(4.8) 18.2(4.1) 2.4(0.2)
10 水 ○	坦々麺 ハムとコーンのサラダ みかん	中華そば、ノンエッグマヨネー ズドレッシング、砂糖、サラダ 油	豚挽、赤味噌、チキンハム、わ かめ	みかん、人参、キャベツ、きゅう り、コーンホール缶、白ごま、生 姜	醤油、酒、中華スープの素、酢、 塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ふわふわきなこ(焼 麩、砂糖、サラダ油、 きな粉、塩)	609.4(239.9) 24.7(14.4) 26.4(10.9) 3.3(0.3)
11 木 ○	レーズンロール じゃがとろ卵焼き トマト キャベツのスープ	レーズンロール、じゃが芋、サ ラダ油	卵、豚挽、ウインナー、とける チーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、トマ ト、ピーマン、パセリ	トマトケチャップ、コンソメスー プの素、醤油、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(あげせんべい)	509.2(245.0) 20.3(7.7) 27.3(13.9) 2.6(0.6)
12 金 ○	ごはん あじの香味焼き 酢和え 大根と白菜の味噌汁	米、砂糖、片栗粉、春雨、サラダ 油	あじ、味噌	大根、きゅうり、白菜、人参、も やし、えのきたけ、にんにく	酢、削り節、醤油、だし昆布、 酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あげびの実パ <sup>®</sup> ウ ィン <sup>®</sup> ケーキ)(りんご)	574.9(264.1) 26.2(13.0) 18.0(12.7) 2.0(0.2)
13 土	おにぎり(鮭・鮭) やさいゼリー	おにぎり(鮭・鮭)		やさいゼリー		ヨーグルト		
15 月 ○	ごはん 肉じゃが ほうれん草とえのきの味噌汁	じゃが芋、米、サラダ油、砂糖	豚平、味噌、わかめ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、糸 こんにゃく、えのきたけ、干し いたけ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(味しらべ)	568.7(224.6) 24.1(8.4) 14.2(7.8) 2.8(0.5)
16 火 ○	ビビンバ丼 中華わかめスープ バナナ	米、砂糖、ごま油、サラダ油	豚挽、赤味噌、わかめ	バナナ、もやし、人参、ほうれん 草、ねぎ、えのきたけ、白ごま	中華スープの素、醤油、酢、酒、 塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 ◆アップルケーキ (米粉パウダー(パンケー キ用)、砂糖、サラダ油、 豆乳、りんご)	619.1(229.2) 21.6(8.6) 17.6(8.6) 1.0(0.4)
17 水 ○	カレーライス 野菜サラダ クリスマスのデザート	米、じゃが芋、ノンエッグマヨ ネーズドレッシング、サラダ油	豚平	玉ねぎ、クリスマスのデザー ト、キャベツ、人参、きゅうり	カレールー、ソース、コンソメ スープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 洋菓子(クレープ(み かん))	678.9(263.1) 17.2(13.1) 30.3(12.7) 2.2(0.2)
18 木 ○	ごはん 関東煮 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、里芋、砂糖、サラダ油	はんぺん、若鶏、味噌、油揚げ	大根、人参、玉ねぎ、ねぎ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 菓子(おこさませんベ い)	牛乳 ◆フレンチトースト (食パン、砂糖、卵、牛 乳)	586.4(280.0) 28.4(12.2) 13.6(10.8) 3.0(0.8)
19 金 ○	ロールパン 若鶏のから揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	ロールパン、片栗粉、マカロニ (グルテンフリー)、ノンエッグ マヨネーズドレッシング、サラ ダ油	若鶏、ツナ	人参、玉ねぎ、きゅうり、パセリ	醤油、酒、コンソメスープの素、 塩	牛乳 オレンジ	牛乳 米粉のカップケーキ	601.7(222.0) 26.2(7.7) 30.0(11.3) 2.8(0.3)
20 土	いなり寿司 フルーツゼリー(みかん)	いなり寿司		フルーツゼリー(みかん)		ヨーグルト		
22 月 ○	ツナとわかめの混ぜごはん ごまだれサラダ 大根とねぎの味噌汁	米、砂糖	ツナ、味噌、わかめ	大根、人参、もやし、きゅうり、 キャベツ、ねぎ、白ごま、生姜	醤油、削り節、酢、だし昆布、み りん、わかめご飯の素、塩	牛乳 みかん缶	牛乳 菓子(おこめぼん棒)	498.4(213.2) 19.2(7.3) 13.7(7.9) 2.8(0.4)
23 火 ○	菜飯 大豆の五目煮 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	大豆、豚挽、味噌、油揚げ、ひじ き	糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、ご ぼう、ねぎ、えのきたけ	削り節、だし昆布、醤油、菜飯 の素	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ピザトースト(食 パン、とけるチーズ、オハ ム、玉ねぎ、赤ピ <sup>®</sup> マ、黄 ピ <sup>®</sup> マ、トマトケチャップ)	614.0(307.1) 29.6(18.1) 19.0(12.0) 3.5(1.2)
24 水 ○	スパゲティミートソース 野菜サラダ 野菜ジュース(野菜生活)	スパゲティ、ノンエッグマヨ ネーズドレッシング、サラダ油、 砂糖	豚挽	野菜ジュース(野菜生活)、玉ね ぎ、キャベツ、人参、ピーマン、 きゅうり、コーンホール缶	トマトケチャップ、ソース、コン ソメスープの素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆ウインナー入パ ンケーキ(米粉パウダー (パンケーキ用)、サラダ 油、豆乳、ウインナー)	633.4(231.0) 22.0(9.3) 26.3(10.3) 2.3(0.5)
25 木 ○	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め わかめとえのきのすまし汁	米、サラダ油、砂糖、ごま油	豚平、味噌、わかめ	キャベツ、人参、ピーマン、ね ぎ、えのきたけ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ひとくちしやう ゆせん)	541.3(231.8) 23.9(12.4) 20.5(11.4) 2.2(0.4)
26 金 ○	しらすコーンごはん 豆腐と玉ねぎの味噌汁 黄桃缶	米	豆腐、味噌、しらす	黄桃缶、玉ねぎ、コーンホール 缶、人参、ねぎ	削り節、だし昆布、わかめご飯 の素	牛乳 菓子(がんばれ野菜 家族)	野菜ジュース(アップ ルキャロット) 源氏パイ	429.2(199.0) 11.9(4.4) 5.9(7.3) 2.0(0.3)
27 土	おにぎり(鮭・鮭) やさいゼリー	おにぎり(鮭・鮭)		やさいゼリー		ヨーグルト		

◆は手作りおやつです。  
※日にちの欄に○印がついている日は箸を持ってきてください。 ※材料の納品状況などにより、献立が変更する場合があります。ご了承ください。 ※太枠の日は、卵・乳アレルギーに対応した別メニューを用意していま  
す。