

# 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 たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児			
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品								
		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 米粉のパンブキンシチュー 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、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、えのきだけ	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(おこさませんべい)	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(アスパラガスビスク)	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、バナナ、みかん缶、パイン缶)	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、えのきだけ、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(あけびの実パウドーケーキ)(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、えのきだけ、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、えのきだけ、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(おこさませんべい)	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ป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、えのきだけ	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、チルム、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、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、えのきだけ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ひとくちしようゆせん)	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(アップルキヤロット) 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。

◆は子作りのやつです。  
※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。※太籽の日は、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。