2025年

12月

献立表



すぎのこ幼稚園 認定こども園

日	曜	献立名 昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える
1	月	ごはん みそ汁 ハンバーグ キャベツの和え物 納豆	○マシュマロクリスピー	ハンバーグ 蒸し鶏 納豆	米 小町麸 ドレッシング	小松菜 マイタケ キャベツ にんじん きゅうり
2	火	みそラーメン 野菜入りつくね バナナ 牛乳	○ホットケーキ	豚肉 野菜入りつくね 牛乳	中華めん みそラーメンスープ	もやし キャベツ にんじん にら コーン しいたけ バナナ
3	水	ごはん ワカメスープ ヒレカツ ブロッコリーのカニカマ和え フルーツヨーグルト	○マーラカオ	ヒレカツ カニカマ ヨーグルト ホイップクリーム	米 マヨネーズ	ワカメ 玉ねぎ コーン ブロッコリー にんじん みかん缶 バナナ
4	木	ごはん みそ汁 照焼チキン いり豆腐 チーズ	○ドーナツ	照焼チキン 豆腐 タマゴ チーズ	米	なす もやし 青ネギ にんじん 玉ねぎ グリンピース
5	金	ロールパン ポークシチュー フレンチサラダ みかん缶 牛乳	○焼きおにぎり	豚肉 牛乳	ロールパン じゃがいも ビーフシチューミックス ドレッシング	玉ねぎ にんじん ピーマン ブロッコリーカリフラワー きゅうり コーン みかん缶
6	土	カレーライス 牛乳 チーズ	○お菓子 野菜ジュース	豚肉 牛乳 チーズ	米 じゃがいも カレールウ	玉ねぎ にんじん
8	月	豚丼 すまし汁 もやしの五目和え ヨーグルト	○ベルギーワッフル	豚肉 カニカマ ヨーグルト	米 ドレッシング	玉ねぎ にんじん ほうれん草 オクラ えのきたけ 長ネギ もやし きゅうり ワカメ
9	火	ごはん チンゲン菜のスープ 若鶏のごま照り焼き マカロニサラダ お誕生日ゼリー(いちご)	○今川焼(クリーム)	若鶏のごま照り焼き ハム	米 マカロニサラダ イチゴゼリーの素	チンゲン菜 しめじ 赤ピーマン きゅうり にんじん みかん缶
10	水	ごはん さつまいも汁 白身魚の磯辺揚げ ブロッコリーの炒り卵和え	○ピザトースト	油揚げ メルルーサ タマゴそぼろ	米 さつま芋 ドレッシング	白菜 青のり ブロッコリー カリフラワーにんじん
11	木	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 野菜ふりかけ	○スナックスティック	高野豆腐 豚肉	米 ドレッシング ふりかけ	かぶ 葉だいこん 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン にんじん きゅうり
12	金	けんちんうどん かぼちゃコロッケ リンゴ 牛乳	○クレープ(カスタード)	豚肉 豆腐 牛乳	うどん さといも かぼちゃコロッケ	だいこん にんじん ごぼう 長ネギ リンゴ
13	土	ハヤシライス 牛乳 チーズ	○お菓子 野菜ジュース	豚肉 牛乳 チーズ	米 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム
15	月	ごはん みそ汁 チーズはんぺんフライ ほうれん草とちくわのごま和え	○スイートポテト	チーズはんぺんフライ ちくわ	米 小町麸 ごま	キャベツ にら ほうれん草 にんじん もやし
16	火	ごはん ワンタンスープ 八宝菜 ミニ春巻き フルーツヨーグルト	○たい焼き	なると 豚肉 むきエビ ミニ春巻き ヨーグルト ホイップクリーム	米 ワンタンの皮	ワカメ 長ネギ 白菜 ピーマン にんじん しいたけ みかん缶 バナナ
17	水	ロールパン クリームシチュー ツナサラダ 野菜ジュース	○カルシウムせんべい	鶏肉 ツナ 牛乳	ロールパン じゃがいも シチューの素 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー きゅうりキャベツ コーン 野菜ジュース
18	木	ごはん みそ汁 豚肉のバーベキュー炒め 花野菜サラダ 納豆	○ホットケーキ	豚肉 ハム 納豆	米 ドレッシング	もやし まいたけ いんげん 玉ねぎ ピーマン カリフラワー きゅうり にんじん
19	金	スパゲティミートソース ブロッコリーのスープ 星のハンバーグ クリスマスカップデザート	○焼きおにぎり	豚ひき肉 ハム 星のハンバーグ	スパゲティ クリスマスカップデザート	玉ねぎ にんじん ピーマン ブロッコリーコーン
20	土	親子丼 牛乳 チーズ	○お菓子 野菜ジュース	鶏肉 鶏卵 幼児牛乳 チーズ	米	玉ねぎ みつ葉
22	月	マーボー丼 かきたまスープ チンゲン菜のマヨ和え みかん缶	○マドレーヌ	豆腐 豚ひき肉 タマゴ 蒸し鶏	米 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ ワカメ 長ネギ チンゲン菜 黄ピーマン キャベツ みかん缶
23	火	ごはん みそ汁 ホキの西京焼き 肉じゃが ヨーグルト	○フレンチトースト	豆腐 ホキの西京漬け 豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも	オクラ 青ネギ 玉ねぎ にんじん インゲン
24	水	ごはん ちゃんこ汁 エビカツ キャベツのおかかマヨ和え	○バナナ蒸しパン	鶏肉 えびカツ ちくわ	米 マヨネーズ ごま	白菜 長ネギ しめじ にんじん キャベツ カリフラワー きゅうり
25	木	ごはん みそ汁 鶏肉の照り煮 チンゲン菜の中華和え ヨーグルト	○スナックスティック	タマゴ 鶏肉 カニカマ ヨーグルト	米	にら 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん もやし
26	金	ごはん みそ汁 野菜入りつくね ブロッコリーのサラダ チーズ	○バウムクーヘン	油揚げ 野菜入りつくね 錦糸卵 チーズ	米 ドレッシング	だいこん にんじん ブロッコリー 玉ねぎ
27	土	カレーライス 牛乳 チーズ	○お菓子 野菜ジュース	豚肉 牛乳 チーズ	米 じゃがいも カレールウ	玉ねぎ にんじん

給食MEMO
・園の都合で献立の内容が変更になることがあります。

＜平均給与栄養.3
3歳未満児　　：エネルギー 458Kcal　たんぱく質 14.5g　脂質 13.2g　食塩相当量 2.2g
3歳以上児(昼食のみ)：エネルギー 435Kcal　たんぱく質 15.5g　脂質 12.3g　食塩相当量 2.4g