



# 12月献立表



※今月の食材に卵・ごまを含むものはありません。

柏みどり保育園  
みどりの木

2025年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 月	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ ジュリアンスープ	410.3 14.8 12.1 1.0	米、じゃがいも、●小麦粉、●油、ノンエッグマヨネーズ、●三温糖	●牛乳、鶏もも肉、●豆乳	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、●マーマレード、コーン、レモン、にんにく	牛乳 マーマレードケーキ
02 火	ごはん さばの照り焼き 春雨の炒め物 みそ汁(豆腐・長葱・ほうれん草)	469.7 22.5 17.2 1.3	●さつまいも、米、はるさめ、油、三温糖	●牛乳、さば、豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、ほうれんそう、パブリカ、にら、ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ	牛乳 心かしさつま芋
03 水	ごはん 豚肉と厚揚げのみぞ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁(大根・麸・あさつき)	473.6 21.0 14.2 1.4	米、●食パン、三温糖、●グラニュー糖、麸、油、●小麦粉	●牛乳、豚もも肉、生揚げ、みそ、●豆乳、●きな粉	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、あさつき	牛乳 きな粉クリームサンド
04 木	ごはん チーズ入りハンバーグ ちくわ入りサラダ みそ汁(豆腐・油揚げ・ねぎ)	486.3 20.5 16.0 1.7	米、●米、パン粉、油、●油、三温糖	●牛乳、豆腐、豚ひき肉、ちくわ、みそ、●豚ひき肉、油揚げ、チーズ	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、●ピーマン、ねぎ、●にんじん、●たまねぎ	牛乳 カレーピラフ
05 金	ごはん 鶏肉のから揚げ スパゲッティーサラダ すまし汁(大根・えのき・あさつき)	484.2 17.8 18.1 1.2	米、●小麦粉、●油、●三温糖、スパゲティ、油、片栗粉、小麦粉、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、●豆乳、ツナ缶	だいこん、キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳 ココアケーキ
06 土	豚丼 野菜のゆかりあえ みそ汁(大根・油揚げ・ねぎ)	420.5 18.5 13.0 1.2	米、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、あさつき、にんにく、じょうが、しそぶりかけ	牛乳 葉子(市販品)
08 月	ごはん ポークチャップ クラッカーサラダ オニオンスープ	426.1 19.7 11.9 0.8	米、●マカロニ、●三温糖、クラッカー、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、●きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、コーン、●レーズン、にんにく	牛乳 あべかわマカロニ
09 火	ごはん 鮭の照り焼き 五目豆沢煮椀	415.7 22.6 10.2 1.4	米、●ホットケーキミックス、●油、●三温糖、油	●牛乳、さけ、鶏もも肉、大豆、ちくわ	だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、ひじき、グリンピース	牛乳 ホットケーキ
10 水	ごはん レンコン入りつくねバーグ フレンチサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ・えのき)	435.7 17.8 14.3 1.4	米、パン粉、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、れんこん、わかめ、えのき	牛乳 葉子(市販品)
11 木	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き チングン菜のじゃこ炒め みそ汁(豆腐・ねぎ・麸)	438.9 22.0 11.3 1.7	米、●小麦粉、米こうじ、●三温糖、●油、麸、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、豆腐、●ヨーグルト、みそ、●チーズ、しらす干し	チングンサイ、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳 チーズパン
12 金	ごはん カレイ五目あんかけ じゃがいもの甘辛煮 すまし汁(大根・油揚げ・あさつき)	446.0 16.5 8.8 1.3	米、じゃがいも、●米油、片栗粉、●三温糖、砂糖、三温糖	●牛乳、かれい、●みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、たけのこ、えのきだけ、あさつき、さやえんどう、グリンピース、しょうが	牛乳 五平もち
13 土	ミートソーススパゲッティー コールスローサラダ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱・人参)	395.7 16.7 16.8 0.8	スパゲティ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、小麦粉、三温糖、砂糖	●牛乳、豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン、きゅうり	牛乳 葉子(市販品)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 月	ごはん 豚肉の香味炒め コーンボテト すまし汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	417.7 17.0 10.7 1.4	米、じゃがいも、●小麦粉、●黒砂糖、●油、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、豆腐	もやし、たまねぎ、コーン、にんじん、ねぎ、にら、わかめ、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン
16 火	ごはん ほっけの磯辺揚げ風 切り干し大根の煮物 みそ汁(小松菜・油揚げ・えのき)	458.3 20.2 14.6 1.2	米、●小麦粉、●油、●三温糖、油、片栗粉、小麦粉、三温糖	●牛乳、ほっけ、油揚げ、みそ	こまつな、にんじん、切り干し大根、えのき、グリンピース、にんにく、しょうが、あおり、干しいたけ	牛乳 クッキー
17 水	ごはん 五目あんかけ焼きそば かぼちゃのオーブン焼き 中華スープ みかん缶	417.3 15.7 10.8 1.2	焼きそばめん、●米、油、片栗粉、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐	かぼちゃ、みかん、はくさい、にんじん、きゅうり、えのき、中華スープ、みかん缶	牛乳 わかめごはん
18 木	チキンカレーライス じゃこサラダ バナナ	448.5 16.4 13.5 1.5	米、じゃがいも、小麦粉、油、●クラッカー、三温糖、●三温糖	●牛乳、鶏もも肉、牛乳、しらす干し、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、にんにく、しょうが、●オレンジジュース、●かんてん	牛乳 オレンジゼリーとクラッカー
19 金	ごはん 鶏モモとごぼうの甘辛和え 青菜のおかか和え みそ汁(豆腐・油揚げ・長葱)	479.8 19.4 17.5 1.3	米、●小麦粉、●油、●三温糖、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、チングンサイ、ごぼう、●りんご、ねぎ、にんじん、コーン、しょうが	牛乳 りんごケーキ
20 土	ごはん すき焼き風煮物 野菜とハムの和え物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ・麸)	425.8 19.1 13.2 1.4	米、しらたき、麸、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、えのきだけ、わかめ	牛乳 葉子(市販品)
22 月	ビビンバ丼 大学かぼちゃ 豆腐とにらのスープ	472.5 16.4 16.0 1.3	米、●小麦粉、●三温糖、●油、油	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、●豆乳、みそ	かぼちゃ、●バナナ、もやし、チングンサイ、にんじん、にら、切り干し大根、干しいたけ、にんにく	牛乳 バナナスコーン
23 火	ごはん 鮭のコーンフレーク焼き 野菜のそぼろ炒め すまし汁(大根・えのき・ほうれん草)	435.9 21.7 13.9 1.2	米、●ホットケーキミックス、●油、●三温糖、ノンエッグマヨネーズ、コーンフレーク、油	●牛乳、さけ、豚ひき肉、●豆乳	もやし、キャベツ、だいこん、たまねぎ、えのきだけ、ほうれん草、にんじん、しょうが、●レモン	牛乳 メロンパンクッキー
24 水	ごはん 鶏肉の和風パン粉焼き 青菜とコーンの炒め物 みそ汁(じゃが芋・玉葱・わかめ)	474.7 19.3 15.2 1.2	米、●米、じゃがいも、油、パン粉、●油、三温糖	●牛乳、鶏肉、みそ、●ツナ缶、●かつお節	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、●まなづ、わかめ、しょうが、あおり	牛乳 ツナおかかごはん
25 木	ごはん ミートローフ コーンサラダ ABCマカロニスープ	487.1 16.6 18.1 1.2	米、●小麦粉、●油、●三温糖、パン粉、マカロニ、油、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、●豆乳	たまねぎ、キャベツ、コーン、●にんじん、きゅうり、●オレンジジュース、グリンピース	牛乳 人参ケーキ
26 金	ごはん 鶏の幽庵焼き 野菜のさっと煮 みそ汁(かぼちゃ・玉葱・あさつき)	429.5 21.6 12.9 1.1	米、●三温糖、●片栗粉、油、三温糖	●牛乳、●豆乳、さわら、みそ、●きな粉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、あさつき、ゆず	牛乳 豆乳もち
27 土			給食室メンテナンス日 (お弁当の持参をお願い致します)			

※給与栄養目標量：エネルギー462kcal、たんぱく質18g、脂質13g、食塩相当量1.5g

※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※クラッカーの際、完了食はハイハイインになります。