



# 2025年12月給食だより



SuruSu祝昌こども園

日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	月	星っこ お茶	鶏肉の照焼 小松菜のおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	鶏肉 かつお節  赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・キャベツ・人参  白菜・えのきたけ・青ねぎ みかん(缶詰)	油・砂糖  米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし  だし	かぼちゃ蒸しパン  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・かぼちゃ 牛乳
2	火	ソフトサラダ お茶	八宝菜 三色ナムル ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚肉・ちくわ  赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・チンゲン菜 もやし・小松菜・人参・にんにく  青ねぎ バナナ	油・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産) じゃが芋	鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・塩  だし	フライドポテト  お茶	ポテトフライ・油 塩・あおさのり 麦茶
3	水	白い風船ミルククリーム お茶	豚汁うどん 白菜の塩昆布和え フルーツ（白桃缶）	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ  赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 白菜・人参・きゅうり・塩昆布 白桃(缶詰)	うどん・さつま芋	だし・本みりん・醤油 醤油	ちんすこう  お茶	小麦粉・砂糖 塩・油 麦茶
4	木	ほたぼた焼 お茶	サーモンのタルタル焼 キャベツサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	ピンクサーモン  赤みそ・白みそ	ドライパセリ・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン  小松菜・玉ねぎ パイン（缶詰）	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) さつま芋	塩  だし	アップルパンケーキ  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・おろしりんご 牛乳
5	金	かぼちゃボーロ お茶	焼きそば ブロッコリーの中華和え 中華スープ フルーツ（白桃缶）	豚肉・かつお節  豆腐	人参・キャベツ・もやし・あおさのり ブロッコリー・人参 大根・青ねぎ 白桃(缶詰)	焼きそば用麺・油 調合ごま油	焼きそばソース（粉）・中濃ソース 塩・醤油・鶏がらスープ 鶏がらスープ	パインゼリー お茶	パインゼリーの素 麦茶
8	月	豆花クッキー お茶	ツナときのこの和風スープバゲティ 花野菜サラダ フルーツ（みかん缶）	ツナフレーク	玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ・のり カリフラワー・ブロッコリー・コーン みかん(缶詰)	スバゲティ・オリーブ油・バター 砂糖・オリーブ油	塩・こしょう・コンソメ・醤油 酢・塩・醤油	青菜おにぎり  お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
9	火	白い風船ミルククリーム お茶	サバの塩焼 小松菜の和風和え ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	さば  豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・もやし・人参  ほうれん草・玉ねぎ パイン（缶詰）	油  米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし  だし	きなこ蒸しパン  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 牛乳
10	水	ほたぼた焼 お茶	鶏肉ともやしの胡麻味噌炒め ほうれん草の磯和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	鶏肉・白みそ  豆腐・赤みそ・白みそ	もやし・人参・白菜・しょうが ほうれん草・人参・大豆もやし・のり  キャベツ・わかめ 白桃(缶詰)	油・砂糖・白ごま  米(国産)・押麦	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし  だし	クッキー  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油 牛乳
11	木	ソフトサラダ お茶	豚肉と野菜のカレー炒め さつま芋サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚肉  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・きゅうり  かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ バナナ	じゃが芋・油 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	カレーパウダー・コンソメ・塩 塩  だし	ピーチゼリー お茶	ピーチゼリーの素 麦茶
12	金	星っこ お茶	チャーハン 春雨サラダ 中華スープ フルーツ（オレンジ）	豚ひき肉  豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ オレンジ	米(国産)・油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	中華だし・塩・醤油 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油	中華風カステラ  お茶	卵・砂糖・小麦粉 牛乳・バター・ベーキングパウダー 麦茶
13	土	かぼちゃボーロ お茶	和風あんかけ丼 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・しいたけ 大根・わかめ みかん(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん だし		
15	月	ソフトサラダ お茶	白身魚のサクサク焼 コーンサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	たら  赤みそ・白みそ	コーン・人参・キャベツ  白菜・しめじ・玉ねぎ 白桃(缶詰)	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・ウスターソース 酢・塩・醤油  だし	りんご蒸しパン  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース 牛乳
16	火	白い風船ミルククリーム お茶	カレーうどん 小松菜ののり和え フルーツ（パイン缶）	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・しめじ・だし昆布 小松菜・人参・もやし・のり パイン（缶詰）	うどん・砂糖	だし・醤油・カレーフレーク 醤油・本みりん・だし	ツナマヨおにぎり  お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)・焼きのり 麦茶
17	水	ほたぼた焼 お茶	鶏肉の塩こうじ焼 オクラの納豆和え ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	鶏肉 納豆  赤みそ・白みそ	オクラ・きゅうり・人参・もやし  玉ねぎ・ほうれん草 みかん(缶詰)	油  米(国産) じゃが芋	塩こうじ 醤油  だし	ぶどうゼリー お茶	ぶどうゼリーの素 麦茶
18	木	かぼちゃボーロ お茶	味噌ラーメン もやしのナムル フルーツ（バナナ）	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・もやし・万能ねぎ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり・人参 バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ 醤油・塩	黒糖ちんすこう  牛乳	小麦粉・黒砂糖 油・砂糖 牛乳
19	金	豆花クッキー お茶	ツナとコーンのピラフ きらきら星のハンバーグ ブロッコリーサラダ 豆乳コーンスープ フルーツ（白桃缶）	ツナフレーク ハンバーグ  豆乳	コーン・玉ねぎ・人参・ドライパセリ  ブロッコリー・カリフラワー・人参 コーン・コーンクリーム・玉ねぎ 白桃(缶詰)	米(国産) 油 砂糖・オリーブ油	コンソメ・塩 トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩 コンソメ	クリスマスカップケーキ  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・ストロベリーソース 牛乳
20	土	星っこ お茶	スタミナ焼肉丼 中華スープ フルーツ（りんご缶）	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・えのきたけ りんご(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油	醤油・本みりん・料理酒 鶏がらスープ		
22	月	かぼちゃボーロ お茶	豚肉とれんごんの味噌炒め なめたけ和え ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉・赤みそ  豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・れんごん・人参・チンゲン菜・しめじ・しょうが 白菜・人参・きゅうり・なめたけ  キャベツ・わかめ みかん(缶詰)	油・砂糖  米(国産)	醤油・本みりん 醤油  だし	かぼちゃ餡サンド  牛乳	食パン・かぼちゃ 砂糖 牛乳
23	火	ソフトサラダ お茶	ミートソーススバゲティ コールスローサラダ スープ フルーツ（白桃缶）	豚ひき肉・鶏ひき肉	玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・人参 白菜・玉ねぎ・しめじ 白桃(缶詰)	スバゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 塩・醤油・酢 コンソメ	甘味噌おにぎり  お茶	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 麦茶
24	水	ほたぼた焼 お茶	回鍋肉 大根の中華サラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚肉・赤みそ かつおフレーク  油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・しょうが きゅうり・大根・コーン  キャベツ・玉ねぎ バナナ	油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦	醤油・本みりん 醤油・酢  だし	いちごゼリー お茶	いちごゼリーの素 麦茶
25	木	白い風船ミルククリーム お茶	チキンカレー カラフルサラダ スープ フルーツ（パイン缶）	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ・きゅうり チンゲン菜・玉ねぎ・人参 パイン（缶詰）	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 油・砂糖	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・酢 コンソメ	チーズ蒸しパン  お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・チーズ 麦茶
26	金	星っこ お茶	南蛮風うどん もやしのお浸し フルーツ（みかん缶）	油揚げ・豚肉	ほうれん草・人参・大根・だし昆布 ほうれん草・もやし・人参 みかん(缶詰)	うどん・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・だし	きなこマカロニ  牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳

栄養価の平均（3歳以上） エネルギー492kcal たんぱく質17.6g 脂質12.7g カルシウム164mg 食塩相当量1.9g  
（3歳未満） エネルギー402kcal たんぱく質14.0g 脂質10.2g カルシウム123mg 食塩相当量1.5g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。