



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	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・えのきだけ・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	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	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	ドライバセリ・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	お茶	焼きそば フ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 フロッコリー・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	お茶	ツナときのこの和風スープハゲティ 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・えのきだけ・のり カリフラワー・ブロッコリー・コーン みかん(缶詰)	スパゲティ・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	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	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	ビーチゼリー お茶	ビーチゼリーの素 麦茶
12 金	星	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・えのきだけ 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	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	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	カレーピザ 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	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	ふどうゼリー お茶	ふどうゼリーの素 麦茶
18 木	かぼ	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	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・ドライバセリ 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	クリスマスカッフェー 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	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・えのきだけ 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	お茶	豚肉とれんこんの味噌炒め なめだけ和え 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・れんこん・人参・チンゲン菜・しめじ・しょうが 白菜・人参・きゅうり・なめだけ 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	お茶	ミートソーススパゲティ 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)・ドライバセリ キャベツ・きゅうり・人参 白菜・玉ねぎ・しめじ 白桃(缶詰)	スパゲティ・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	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	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)
(3歳未満) エネルギー492kcal エネルギー402kcal たんぱく質17.6g たんぱく質14.0g 脂質12.7g 脂質10.2g カルシウム154mg カルシウム123mg 食塩相当量1.9g

*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。