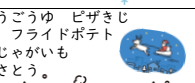


令和7年12月			完了食		美園おひさま保育園	
日	曜	昼食	おやつ	あか(体をつくる・血や肉になる)	3色分類 黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	月	ごはん 煮魚 小松菜と厚揚げの和え物 高野豆腐のみそ汁 カルピスゼリー 麦茶	いもドーナツ 牛乳	かれい あつあげ かつおぶし こうやどうふ むぎみそ どうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ さとう にゅうさんきんいんりょう さつまいも かたくりこ こむぎこ ちようごうゆ	しょうが こまつな もやし コーン にんじん たまねぎ かんてん
2	火	ごはん 鶏つくね さつま芋天ぷら 大豆とひじきの煮物 白菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	あんかけうどん スティックチーズ 麦茶	とりひきにく とうふ だいず ちくわ あつあげ むぎみそ ヨーグルト あぶらあげ チーズ	こめ さとう さつまいも こめこ ちようごうゆ うどん かたくりこ	しょうが ねぶかねぎ ひじき にんじん しいたけ はくさい たまねぎ 干しいたけ こねぎ
3	水	胚芽パン バタボンボークソテー 人参煮 小松菜のしらす和え 白菜と厚揚げのスープ バナナ 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	ぶたかたロース しらすばし あつあげ ぎゅうにゅう とりひきにく	はいがばん こめこ ちようごうゆ さとう こめ とうにゅういりマーガリン	たまねぎ はねぎ にんじん こまつな キャベツ はくさい バナナ ひじき
4	木	ごはん 油淋鶏 春雨サラダ チンゲン菜の中華卵スープ みかん 麦茶	カルシウムトースト 牛乳	とりもも ちくわ たまご あつあげ だいず しらすばし チーズ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ちようごうゆ さとう はるさめ しょくばん バター	ねぶかねぎ にんじん きゅうり チンゲンサイ もやし みかん あおのり
5	金	ジャージャーめん コーンサラダ わかめスープ りんご 麦茶	鮭わかめおにぎり 牛乳	ぶたひきにく むぎみそ あつあげ さけ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう ちようごうゆ かたくりこ マヨドレ こめ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが コーン キャベツ きゅうり わかめ りんご
6	土	とりそぼろ丼 焼きかぼちゃ 根菜とひじきのサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	しらすわかめ おにぎり 牛乳	とりひきにく かつおぶし ちくわ ヨーグルト しらすばし ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ	たまねぎ しいたけ グリンピース かぼちゃ にんじん キャベツ れんこん ひじき みずな ほうれんそう パセリ わかめ しょうが
8	月	ごはん ぶりのねぎ味噌焼き 納豆小松菜和え わかめと油揚げのすまし汁 りんごゼリー 麦茶	いちごジャムサンド 牛乳	ぶり みそ なっとう あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ちようごうゆ さとう しょくばん いちごジャム	しょうが ねぶかねぎ こまつな うめびしお たまねぎ にんじん わかめ りんごジュース かんてん
9	火	 小平冬野菜うどん とり天 ちくわとひじきの炒り豆腐 みかん 麦茶	豚肉炊き込みごはん 牛乳 	とりもも あぶらあげ とりむね とうふ ちくわ ぶたかた ぎゅうにゅう	うどん ちようごうゆ さとう こめこ かたくりこ こめ 	にんじん だいこん ねぶかねぎ こまつな ひじき 干しいたけ みかん
10	水	チーズドック ベイクドポテト 大根サラダ 冬野菜の豆乳スープ バナナ 牛乳	ツナごぼうご飯の おにぎり 麦茶	チーズ ソーセージ だしふんにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう まぐろ	コッペパン じゃがいも ちようごうゆ さとう さつまいも こめ	キャベツ だいこん にんじん きゅうり コーン たまねぎ こまつな バナナ ごぼう パセリ しょうが
11	木	ごはん 豚肉と大根の炒め物 ポテトサラダ かきたま汁 ヨーグルト 麦茶	焼き芋 牛乳	ぶたもも あつあげ チーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ じゃがいも マヨドレ さつまいも	だいこん にんじん しめじ コーン あかピーマン なら えのきたけ もやし
12	金	ごはん 鶏肉の和風マヨ焼き ブロッコリーのサラダ 白菜と油揚げのスープ りんご 麦茶	スノーボール 牛乳	とりもも まぐろ あぶらあげ きなこ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ちようごうゆ マヨドレ さとう こむぎこ グラニュー とう ふんとう	にんじん はねぎ ブロッコリー キャベツ あかピーマン たまねぎ はくさい りんご
13	土	塩焼きそば さつま芋のサラダ 白菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	うめおかおにぎり 牛乳	ぶたもも とうふ むぎみそ ヨーグルト かつおぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ちようごうゆ さつまいも マヨドレ こめ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぶかねぎ あおのり きゅうり はくさい えのきたけ うめぼし
15	月	ごはん さばの竜田揚げおろしかけ ひじきともやしのサラダ ほうれん草のみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	みかんトルテ 牛乳	さば あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こめこ ちようごうゆ さとう やきふ こむぎこ マーレード	しょうが はねぎ だいこん にんじん ひじき コーン もやし えのきたけ しめじ ほうれんそう ぶどうジュース かんてん みかんジュース
16	火	冬野菜カレー 大根の和風マリネ キャベツと大豆のスープ ヨーグルト 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう だいず ヨーグルト	こめ ちようごうゆ バター こめこ さとう こむぎこ カレールウ	にんじん たまねぎ しいたけ れんこん かぼちゃ エリンギ だいこん きゅうり レモン キャベツ こまつな コーン パセリ
17	水	ナンビザ(照り焼きチキン) キャロットサラダ 具だくさん豆乳スープ バナナ 牛乳	青菜塩昆布おにぎり 麦茶	とりもも チーズ ちくわ とうにゅう ぎゅうにゅう	しょくばん さとう マヨドレ ちようごうゆ こめ	たまねぎ ピーマン にんじん レーズン コーン はくさい こまつな バナナ しおこんぶ
18	木	ごはん 白菜のミルフィーユ蒸し香味ダレかけ コロコロサラダ もやしと竹輪のスープ りんご 麦茶	バナナケーキ 牛乳	ぶたかたロース だいず ちくわ ぎゅうにゅう だしふんにゅう	こめ さとう ちようごうゆ マヨドレ こむぎこ	はくさい にんじん たまねぎ ねぶかねぎ きゅうり コーン もやし しいたけ りんご バナナ
19	金	 郷土料理・にいがたけん ★新潟しょうゆラーメン (ペーコン) さつまいもスティック れんこんツナマヨサラダ フルーツヨーグルト和え 麦茶 	★しょうゆおこわ 牛乳 	ぶたかたロース なんと まぐろ ヨーグルト いんげんまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう ちようごうゆ さつまいも マヨドレ こめ もちこめ 	ねぶかねぎ やきのり ほうれんそう れんこん バインアップルかん バナナ ももかん
20	土	回鍋肉丼 もやしとりのりのナムル わかめスープ ヨーグルト 麦茶	ツナと焼きコーンの おにぎり 牛乳	ぶたかたロース むぎみそ みそ とうふ ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう	キャベツ ピーマン にんじん もやし コーン やきのり たまねぎ わかめ しょうが
22	月	ごはん 鮭のピザ焼き 人参コーンソテー キャベツとちくわのサラダ なめこと小松菜のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	さつま芋とりんごの ケーキ 牛乳	さけ ちくわ あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ マヨドレ ちようごうゆ さとう さつまいも こむぎこ バター	たまねぎ ピーマン にんじん コーン キャベツ もやし ひじき なめこ こまつな オレンジジュース かんてん りんご レーズン
23	火	ごはん 肉じゃが 小松菜のおかかぼん酢和え 大根のみそ汁 みかん 麦茶 	大根の葉と鶏そぼろ おにぎり 牛乳	ぶたかたロース あつあげ かつおぶし あぶらあげ むぎみそ とりひきにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ちようごうゆ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな だいこん コーン もやし しいたけ わかめ みかん だいこんば
24	水	ごはん 豚肉とりんごのソテー じゃがいものチーズ焼き キャベツと厚揚げのスープ バナナ 麦茶 	シュガートースト 牛乳	ぶたロース チーズ あつあげ ぎゅうにゅう 	こめ ちようごうゆ じゃがいも こめこのパンこ しょくばん ぐらにゅーとう とうにゅういりまーがりん 	りんご にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン バナナ ほうれんそう パセリ 
25	木	 ケチャップライス&ピザ 鶏のからあげ&フライドポテト クリスマスマカロニサラダ コンソメ野菜スープ 麦茶 	クリスマスゼリー 牛乳 	ベーコン チーズ とりもも だいず ぎゅうにゅう 	こめ ちようごうゆ ピザきじ かたくりこ フライドポテト マカロニ じゃがいも マヨドレ さとう。 	にんじん グリンピース たまねぎ コーン ピーマン ブロッコリー きゅうり しょうが 赤ピーマン ほうれんそう かんてん いちご バインアップルかん ももかん オレンジジュース りんごジュース 
26	金	わかめうどん(肉入り) 竹輪の磯辺揚げ 水菜のサラダ ヨーグルト 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	ぶたかたロース かまぼこ ちくわ まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん こめこ ちようごうゆ さとう こめ	たまねぎ わかめ こまつな あおのり えのきたけ みずな キャベツ うめびしお
27	土	肉野菜丼 青菜のサラダ さつま汁 ヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	ぶたかたロース しらすばし とうふ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう さつまいも	キャベツ にんじん もやし こまつな ほうれんそう はねぎ わかめ

12月も食の楽しみがいっぱい！

12月 9日(火) 地産地消 小平うどん 小平ファーマーズ・マーケット ムーちゃん広場の食材を使用して給食をつくります！

12月19日(金) 郷土料理 新潟県 12月の郷土料理は 新潟しょうゆラーメン です！

12月23日(月) 余すことなく食べつくそうDAY！ 旬の大根を丸々1本余すことなく提供させていただきます給食です！

12月25日(月) クリスマス給食 みんなお待ちかねのクリスマス給食！
調理室メンバーもみんなのきらきらとした笑顔が見られるように頑張って調理します！



【12月の平均値 (完了食)】

※給食+おやつ

- ◇エネルギー : 396kcal
- ◇たんぱく質 : 16.8g
- ◇脂質 : 12.7g
- ◇カルシウム : 192g
- ◇塩分相当量 : 0.8g



献立作成者 宮本 あみ
管理栄養士 小林 弘子

※基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。

※月に一回、お楽しみ給食があります。

※9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。