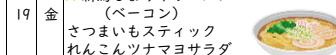
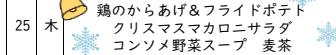


献立予定表

令和7年12月				1歳児	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)	黄(力や体温のものになる)	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 カルビゼリー 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 とうふ とうにゅう ギュウにゅう	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	とりひにく とうふ だいす 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 バタポンボーグソテー 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 しらすぼし あつあげ ギュウにゅう とりひにく	はいがばん こめこ ちようごうゆ さとう こめ ど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 チング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 だいす しらすぼし チーズ ギュウにゅう	こめ かたりこ 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	ジャージャーメン 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	ぶたひにく むぎみそ あつあげ さけ ギュウにゅう	ちゅうかめん さとう ちようごうゆ かたりこ 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	とりひにく かつおぶし ちくわ ヨーグルト しらすぼし ギュウにゅう	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 バセリ 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 ギュウにゅう	こめ かたりこ 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	 地産地消 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 ギュウにゅう	うどん ちようごうゆ さとう こめこ かたりこ 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 ギュウにゅう 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 バセリ 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 ギュウにゅう	こめ ちようごうゆ さとう かたりこ 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 あかビーマン にら えのきだけ 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 ギュウにゅう	こめ かたりこ 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 ふんどう	にんじん はねぎ ブロッコリー キャベツ あかビーマン 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 ギュウにゅう	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 えのきだけ 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 ギュウにゅう	こめ かたりこ ちようごうゆ さとう やきふ こむぎこ マーマレード	しょうが はねぎ だいこん にんじん ひじき コーン もやし えのきだけ 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 ギュウにゅう だいす 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 バセリ	
17	水	ナンピザ(照り焼きチキン) キヤロットサラダ 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 ギュウにゅう	ナン 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 だいす ちくわ ギュウにゅう うだ 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	 新潟しょゆラーメン (ペペコン) 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	★しょゆおこわ 牛乳	ぶたかたロース なると まぐろ ヨーグルト いんげんまめ ギュウにゅう	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 もちごめ	ねぶかねぎ やきのり ほうれんそう れんこん パインアップルかん 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 ギュウにゅう	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 ギュウにゅう	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 小松菜のおかかぽん酢和え 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 とりひにく ギュウにゅう	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 ギュウにゅう	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 バセリ	
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 コロシメ野菜スープ 麦茶	クリスマスゼリー 牛乳	ベーコン チーズ とりもも だいす ギュウにゅう	こめ ちようごうゆ ピザ かたりこ 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 キュウリ しょうが 赤ピーマン ほうれんそう かんてん いちご パインアップルかん 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 ギュウにゅう	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 えのきだけ 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 しらすぼし とうふ むぎみそ ヨーグルト ギュウにゅう	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

12月19日(金) 郷土料理 新潟県

12月23日(月) 余すことなく食べつくそうDAY！

12月25日(月) クリスマス給食

小平ファーマーズ・マーケット ムーチャン広場の食材を使用して給食をつくります！

12月の郷土料理は 新潟しょゆラーメン です！

旬の大根を丸々1本余すことなく提供させていただく給食です！

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 (1歳児)】

※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 : 1.5g



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。