2025年　12月献立表

羽村たつの子保育園

＜今月の平均栄養量＞

3歳以上児　熱量：596kcal　蛋白質：22.5g　脂質：15.4g

3歳未満児　熱量：477kcal　蛋白質：17.7g　脂質：11.8g

	日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月	1	ごはん	味噌汁	鮭の幽庵焼き	ひじき煮	醤油飯	AMプルーン
	15	五分米	人参、玉葱	サケ	干ひじき、干椎茸、人参	五分米、海苔	
	29		わかめ	柚子、酒、醤油	小松菜、厚揚げ、砂糖、醤油	塩、醤油、ごま油	
			味噌、だし		さつま芋煮・人参S	ごぼうS	
火	2	黒米ごはん	のっぺい汁	鶏のじぶ煮	春雨香味和え	大学芋	AMかぼちゃ
	16	五分米	大根、人参、里芋	鶏肉、生姜	春雨、小松菜、人参、にんにく	さつま芋、黒ごま	
	30	黒米	蒟蒻、あさつき、塩	酒、砂糖、塩、醤油	長ねぎ、鶏ささみ、生姜、塩、醤油、油	砂糖、醤油、揚げ油	
			醤油、だし、片栗粉	薄力粉	蓮根煮・大根S	人参S	AMさつまいも
水	3	ごはん	味噌汁	豚のすき煮	白和え	3日クリームチーズボール	17日餅つき
	17	五分米	大根、人参	豚肉、玉葱、人参	豆腐、しめじ、人参、蒟蒻、小松菜	白米、鶏肉、玉葱、バター、塩	0歳～2歳おはぎ
			長ねぎ	椎茸、白菜、春菊	ごま、砂、醤油、味噌	牛乳、小麦粉、チーズ、油	3歳～5歳大福
			味噌、だし	砂糖、塩、醤油、油	かぶ煮・人参S	ごぼうS	ごぼうS
木	4	茶飯	味噌汁	カレイのフライ	厚揚げと小松菜のそぼろ炒め	チヂミ	AMじゃがいも
	18	白米、もち米	白菜、えのき茸	ムキカレイ	厚揚げ、豚挽肉、鶏レバー、人参	薄力粉、にら、干海老	
		青海苔	人参、ほうれん草	薄力粉、パン粉	小松菜、にんにく、砂糖、醤油、片栗粉	醤油、ごま油	
		塩、醤油	味噌、だし	塩、揚げ油	ブロッコリー・ごぼうS	いりこ甘辛煮	
金	5	きびごはん	吸い物	鯖の味噌煮	磯辺和え	きんぴらおにぎり	AMさつまいも
	19	五分米	湯葉、人参	サバ	キャベツ、ほうれん草、人参	白米、人参、蓮根	
		もちきび	わかめ	長ねぎ、生姜	海苔、塩、醤油	ごぼう、ごま、醤油、砂糖	
			塩、醤油、だし	味噌、砂糖、酒、醤油	南瓜煮・大根S	人参S	
土	6	鶏南うどん			和え物	ごま塩おにぎり	AMプルーン
	20	乾麺、鶏こま肉、大根、人参、椎茸、長ねぎ			もやし、人参、小松菜	五分米	
		南瓜、塩、醤油、油、だし			海苔、醤油	ごま、塩	
					さつま芋煮・人参S	大根S	AMプルーン
月	8	ごはん	味噌汁	8日ぶりのおろしだれ	8日おかか和え	8日焼き芋	22日クリスマス会
		五分米	キャベツ、人参	ブリ、大根、酒、塩、醤油、みりん	小松菜、もやし、人参、削り節、塩、醤油	さつま芋	サンタプリン・クッキー
			玉葱、わかめ	22日ミートボール	22日クリスマスサラダ		牛乳、米粉、砂糖、寒天
			味噌、だし	豚挽肉、玉葱、パン粉、揚げ油	ブロッコリー、カリフラワー、人参、コーン、甘酢、油		ココア、生クリーム、苺
	22			ケチャップ、醤油、酢、カレー粉	人参煮・大根S	ごぼうS	薄力粉、バター
火	9	麦ごはん	吸い物	鰆のねぎ味噌焼き	切干し大根煮	塩パン	AMさつまいも
	23	五分米	車麩、人参	サワラ	切干大根、人参、小松菜	強力粉、薄力粉、バター	
		押し麦	あさつき、あおさ	長ねぎ、生姜	干椎茸、高野豆腐、砂糖、醤油	砂糖、塩、イースト	
			塩、醤油、だし	砂糖、醤油、味噌	粉ふき芋・人参S	大根S	
水	10	豚汁うどん			チンゲン菜の中華和え	焼きおにぎり	AMかぼちゃ
	24	乾麺、豚肉、大根、人参、里芋、ごぼう、長ねぎ			チンゲン菜、キャベツ、人参	白米、ちりめん、あさつき	
		しめじ、塩、味噌、油、だし			塩、醤油、ごま油	醤油、ごま油	
					蓮根煮・人参S	大根S	
木	11	大根めし	味噌汁	カジキの蒲焼き	煮浸し	五平餅	AMじゃがいも
	25	白米、ちりめん	白菜、人参、蓮根	トロカジキ	小松菜、人参、しめじ、油揚げ	白米、もち米、砂	
		大根、大根葉	あおさ	酒、砂糖、醤油、片栗粉	塩、醤油、だし	にんにく、味噌、酒	
		塩、醤油	味噌、だし	揚げ油	さつま芋煮・大根S	ごぼうS	AMさつまいも
金	12	ごはん	味噌汁	鶏のあぶり焼き	柚子味噌和え	12日誕生会	26日和風ミンチボール
		五分米	里芋、人参、しめじ	鶏肉	白菜、小松菜、人参	ケーキ・果物	白米、鶏挽、豆腐
	26		絹さや	にんにく、あさつき	柚子、砂糖、味噌	薄力粉、バター	油揚げ、生姜、砂糖、醤油
			味噌、だし	酒、醤油	大根煮・ごぼうS	BP、砂糖、牛乳	人参S
土	13	鶏塩うどん			和え物	わかめおにぎり	AMプルーン
	27	乾麺、鶏肉、大根、人参、キャベツ			もやし、人参、小松菜	五分米	
		塩、だし			海苔、醤油	わかめ、塩	
					ローストポテト・人参S	大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋
胡瓜、プルーン雑穀菓子を使用予定です

今月の試食会
懇談会の中で給食の一品を
お味見していただきます。

旬の食材を堪能！

この時期栄養満点でおいしい冬野菜
（大根、白菜、蓮根、里芋、キャベツ、ほうれん草、柚子）
ふんだんに使い冬の味覚を味わいましょう！