

令和7年12月分 献立表（食材表）

毛呂山町立保育園

日 曜	給食 献立名	材料名			10時おやつ	栄養価	
		熱や力 になるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		3時おやつ	3歳 未満児
1 (月)	ふりかけごはん・かぶのスープ タンドリーチキン かぼちゃボテトサラダ りんご（0・1歳児組はみかん）	精白米／油／じゃがいも／マヨネーズ／砂糖／ロールパン／バター	牛乳／鶏肉／ヨーグルト	かぶ／たまねぎ／にんじん／にんにく／レモン／かぼちゃ／きゅうり／りんご	牛乳	545	575
					ラスク 牛乳	18.9	18.8
2 (火)	ごはん・小松菜と麩のみそ汁 豚肉のすき焼き風 きゅうりとちくわの和え物 オレンジ	精白米／麩／油／しらたき／砂糖／いりごま／ごま油／ぎょうざの皮／メープルシリップ	ヨーグルト／みそ／豚肉／焼き豆腐／ちくわ／牛乳／チーズ／魚肉ソーセージ	小松菜／にんじん／白菜／干し椎茸／ねぎ／えのきだけ／きゅうり／もやし／オレンジ	ヨーグルト	495	508
					ぎょうざの皮ピザ 牛乳	23.2	22.9
3 (水)	ごはん わかめとえのきのすまし汁 めかじきのかば焼き 肉じゃが・バナナ	精白米／かたくり粉／油／砂糖／じゃがいも／しらたき／食パン／バター	わかめ／めかじき／豚肉／牛乳／きな粉	りんご ジュース／えのきだけ／たまねぎ／にんじん／グリンピース／バナナ	りんごジュース	542	570
					きなこトースト・牛乳	19.2	21.1
4 (木)	ごはん・白菜スープ マーボー豆腐 マカロニサラダ みかん	精白米／ごま油／かたくり粉／砂糖／マカロニ／マヨネーズ／せんべい	ヨーグルト／ベーコン／豚肉／木綿豆腐／みそ／牛乳	白菜／にんにく／しょうが／にんじん／ねぎ／もやし／きゅうり／ホールコーン／みかん	ヨーグルト	516	539
					せんべい 牛乳	16.8	14.9
5 (金)	わかめごはん・きのこスープ ジャーマンオムレツ 野菜のバター炒め バナナ	ピスケット／精白米／油／じゃがいも／バター／砂糖／すりごま	わかめ／ベーコン／たまご／牛乳／豚肉／みそ	しめじ／えのきだけ／にんじん／たまねぎ／プロッコリー／バナナ	ピスケット	476	522
					五平もち 麦茶	13.8	16.7
8 (月)	タ焼けごはん・キャベツスープ 鶏肉のしょうが炒め フライドボテト みかん	精白米／じゃがいも／油／クラッカー／いちごジャム	牛乳／ベーコン／鶏肉／あおのり	にんじん／キャベツ／たまねぎ／白菜／しょうが／みかん	牛乳	493	513
					クラッカーサンド 牛乳	18.7	18.5
9 (火)	ごはん レタスと油揚げのみそ汁 焼き鮭 切干大根の煮物・バナナ	精白米／油／しらたき／砂糖／パン／コーンスター／薄力粉	ヨーグルト／油揚げ／みそ／塩鮭／豚肉／高野豆腐／牛乳	レタス／にんじん／干し椎茸／切干大根／さやいんげん／バナナ	ヨーグルト	568	581
					ミルクサンド 牛乳	27	27
10 (水)	ごはん キーマカレー ワインナーと野菜のソテー りんご（0・1歳児組はみかん）	精白米／砂糖／油／ホットケーキミックス／さつまいも／バター	豚肉／ワインナー／牛乳／たまご	にんにく／しょうが／にんじん／ホールコーン／たまねぎ／トマト／キャベツ／エリンギ／りんご	ピスケット	530	576
					さつま芋蒸しパン 牛乳	17.3	19.7
11 (木)	ミートスパゲティ・コーンスープ コーンフレークチキン プロッコリーのおかか和え オレンジ・りんご（0・1歳児組はバナナ）	油／砂糖／バター／スパゲッティ／マヨネーズ／コーンフレーク／パン粉／ホットケーキミックス	牛乳／豚肉／ベーコン／鶏肉／パルメザンチーズ／かつおぶし／ワインナー	たまねぎ／にんじん／グリンピース／クリームコーン／ホールコーン／プロッコリー／オレンジ／りんご	牛乳	595	597
					アメリカンドック 牛乳	26.6	26.1
12 (金)	ごはん ほうれん草と麩のすまし汁 さばのみそつけ焼き 春雨の和風炒め・オレンジ	精白米／麩／砂糖／はるさめ／ごま油／食パン／バター	さば／みそ／鶏肉／牛乳／たまご	バナナ／ほうれん草／しょうが／しめじ／たまねぎ／にんじん／さやいんげん／オレンジ	バナナ	550	570
					フレンチトースト 牛乳	23.3	24.7
15 (月)	ごはん・小松菜のすまし汁 親子丼の具 揚げかぼちゃ バナナ	精白米／砂糖／油／かたくり粉	牛乳／鶏肉／生揚げ／たまご／ツナ／干ひじき	小松菜／えのきだけ／干し椎茸／にんじん／たまねぎ／グリンピース／かぼちゃ／バナナ／なめだけ	牛乳	509	543
					おにぎり（ツナ・ひじき） 麦茶	17.3	17.6
16 (火)	ロールパン ポテトとベーコンのスープ マカロニグラタン フレンチサラダ・みかん	ロールパン／じゃがいも／マカロニ／油／薄力粉／バター／パン粉／砂糖／ピスケット	ベーコン／鶏肉／牛乳／パルメザンチーズ／ロースハム	バナナ／たまねぎ／キャベツ／きゅうり／にんじん／ホールコーン／みかん	バナナ	529	543
					ピスケット 牛乳	18.1	19.7
18 (木)	ごはん・かきたま汁 めかじきのカレー焼き きんぴら バナナ	精白米／かたくり粉／砂糖／油／ごま油／いりごま／じゃがいも	ヨーグルト／たまご／めかじき／豚肉／牛乳	ねぎ／ごぼう／にんじん／れんこん／さやいんげん／バナナ	ヨーグルト	524	527
					じゃがもち 牛乳	23.1	20.5
19 (金)	ごはん・もやしと油揚げのみそ汁 豆腐のコロコロ揚げ 野菜とささみの酢みそ和え オレンジ	精白米／パン粉／かたくり粉／サラダ油／砂糖／すりごま／白玉粉／ホットケーキミックス	油揚げ／みそ／木綿豆腐／鶏ひき肉／鶏肉ささ身／牛乳／パルメザンチーズ	りんご ジュース／もやし／たけのこ（水煮）／たまねぎ／にんじん／キャベツ／きゅうり／オレンジ	りんごジュース	538	600
					ポンデケージョ 牛乳	19	22.8
22 (月)	チキンライス・ポトフスープ かぼちゃロッケ プロッコリー・りんごサラダ・オレンジ (0・1歳児組はりんご抜き)	精白米／バター／油／砂糖／じゃがいも／薄力粉／パン粉／マヨネーズ／スponジケキ	鶏肉／ワインナー／豚肉／たまご／牛乳／生クリーム／ゼラチン	りんご ジュース／にんじん／たまねぎ／しめじ／キャベツ／かぼちゃ／プロッコリー／きゅうり／りんご／オレンジ／いちご／みかん缶	りんごジュース	605	658
					デコレーションケーキ 牛乳	16.9	19.2
23 (火)	ごはん・白菜としめじのすまし汁 さばの照りあんかけ焼き 野菜の五目和え みかん	精白米／砂糖／砂糖／かたくり粉／すりごま／食パン／バター／いちごジャム	ヨーグルト／さば／油揚げ／牛乳	白菜／しめじ／小松菜／もやし／にんじん／干し椎茸／みかん	ヨーグルト	531	545
					ジャムサンド 牛乳	21.2	19.8
24 (水)	ごはん・かぶと豆腐のみそ汁 ハンバーグ わかめとコーンのサラダ りんご（0・1歳児組はみかん）	ピスケット／精白米／パン粉／砂糖／ごま油／ホットケーキミックス／油／メープルシリップ	木綿豆腐／みそ／鶏肉／豚肉／牛乳／わかめ／牛乳／たまご	かぶ／たまねぎ／きゅうり／ホールコーン／にんじん／もやし／レタス／りんご	ピスケット	493	534
					ホットケーキ 牛乳	17.3	20.2
25 (木)	ごはん ポークカレー ほうれん草と卵の炒め物 バナナ	精白米／油／じゃがいも／砂糖／ごま油／せんべい	牛乳／豚肉／ロースハム／たまご／ヨーグルト	しょうが／にんにく／トマト／たまねぎ／にんじん／ほうれん草／バナナ	牛乳	499	511
					ヨーグルト せんべい・麦茶	20.1	19.9
※食材の仕入れ状況や行事等により、献立や食材が変更になることがあります。					月平均	530	556
						19.9	20.6