

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	3歳 以上児
						1日分 - (kcal) 700g 相当 (g)	1日分 - (kcal) 700g 相当 (g)
1 (月)	ふりかけごはん・かぶのスープ タンドリーチキン かぼちゃポテトサラダ 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 ラスク 牛乳	545 18.9	575 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／メーブルシ ロップ	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／えのきたけ／ きゅうり／もやし／オレンジ	ヨーグルト ぎょうざの皮ピザ 牛乳	495 23.2	508 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／えのきたけ ／たまねぎ／にんじん／グリン ピース／バナナ	りんごジュース きなこトースト・牛乳	542 19.2	570 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 せんべい 牛乳	516 16.8	539 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	ビスケット／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／えのきたけ／にんじ ん／たまねぎ／ブロッコリー ／バナナ	ビスケット 五平もち 麦茶	476 13.8	522 16.7
8 (月)	夕焼けごはん・キャベツスープ 鶏肉のしょうが炒め フライドポテト 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 クラッカーサンド 牛乳	493 18.7	513 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／コーンスターチ／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 ミルクサンド 牛乳	568 27	581 27
10 (水)	ごはん キーマカレー ウインナーと野菜のソテー りんご（0・1歳児組はみかん）	ビスケット／精白米／油／砂 糖／ホットケーキミックス／ さつまいも／バター	豚肉／ウインナー／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	ビスケット さつま芋蒸しパン 牛乳	530 17.3	576 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 ブ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／ウインナー	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／ブロッコリー ／オレンジ／りんご	牛乳 アメリカンドック 牛乳	595 26.6	597 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 フレンチトースト 牛乳	550 23.3	570 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／えのきたけ／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／なめたけ	牛乳 おにぎり（ツナ・ひじき） 麦茶	509 17.3	543 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／ビスケット	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 ビスケット 牛乳	529 18.1	543 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 じゃがもち 牛乳	524 23.1	527 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 ボンデケーキ 牛乳	538 19	600 22.8
22 (月)	チキンライス・ポトフスープ かぼちゃコロッケ ブ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／スポンジケ ーキ	鶏肉／ウインナー／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／かぶ／か ぼちゃ／ブロッコリー／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 デコレーションケーキ 牛乳	605 16.9	658 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 ジャムサンド 牛乳	531 21.2	545 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）	ビスケット／精白米／パン粉 ／砂糖／ごま油／ホットケ ーキミックス／油／メーブルシ ロップ	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	ビスケット ホットケーキ 牛乳	493 17.3	534 20.2
25 (木)	ごはん ボークカレー 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 ヨーグルト せんべい・麦茶	499 20.1	511 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 19.9	556 20.6