

令和7年度 12月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付		こん だて 献 立	ざい りょう 材 料			その他	おやつ	エネルギー Kcal
			ちく 血や肉になる	からだ ちやうし ととの 身体の調子を整える	エネルギー 源になる			
1	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 しらたきのシラス和え みそ汁	鮭、みそ ちりめんじゃこ みそ、厚揚げ	キャベツ、玉葱、人参、しめじ 人参、きゅうり、しらたき 白菜、舞茸、ねぎ	米 さつまいも、砂糖、バター 砂糖、ごま油	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒、酢	牛乳 黒糖ラスク	479
2	火	ごはん コロッケ 春雨サラダ みそ汁	合挽ミンチ 卵 みそ	玉葱、人参、コーン、トマト缶 キャベツ、人参、ブロッコリー きゅうり、人参 切干大根、人参、しめじ、ねぎ	米 じゃがいも、薄力粉 パン粉、油 春雨	出汁、塩 こしょう マヨネーズ 酢	牛乳 ポップコーン	475
3	水	ごはん 鰯の濃厚ごま味噌煮 千草焼き ㊤ すまし汁	鰯、みそ 卵、鶏ミンチ 豆腐	生姜、もやし、にら、人参 人参、干し椎茸、いんげん わかめ、えのき、水菜	米 じゃがいも、砂糖、ごま	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 フルーツ	423
4	木	ごはん 回鍋肉 きゅうりの梅ナムル ㊤ みそ汁	豚肉、みそ みそ、油揚げ	キャベツ、人参、ピーマン にんにく きゅうり、梅干し 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま	出汁、塩 濃口醤油 酒 テンメンジャン	牛乳 りんごゼリー	433
5	金	ごはん ホッケのフライ マカロニサラダ 赤だし	ホッケ 卵 みそ、豆腐	キャベツ、パプリカ、ブロッコリー きゅうり、人参 しめじ、わかめ、みつば	米 薄力粉、パン粉、油 マカロニ	出汁、塩 こしょう 酢 マヨネーズ	牛乳 ビスコッティー	436
8	月	ごはん 鯖の梅煮 ㊤ ヤーコンの金平 ㊤ 豆乳みそ汁	鯖 みそ、豆乳、油揚げ	梅干し、わかめ、白菜、人参 人参、いんげん、こんにゃく もずく、水菜	米 ヤーコン、砂糖、ごま油 長芋	出汁、塩 濃口醤油 みりん、酒	牛乳 パウンドケーキ	467
9	火	豆腐カレー ミモザサラダ フルーツ	豆腐、合挽ミンチ 卵	玉葱、人参、白ネギ、舞茸 エリンギ キャベツ、人参、きゅうり コーン バナナ	米	カレールウ 濃口醤油 酒、塩 マヨネーズ	牛乳 カルピスゼリー	458
10	水	フォカッチャ ブリの漬け揚げ ポテトグラタン わかめスープ	ブリ 鶏肉、みそ、豆乳、チーズ	生姜、キャベツ、豆苗、人参、りんご 玉葱、人参 わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 砂糖、ごま油 じゃがいも、薄力粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん、酒 イースト	牛乳 ホットケーキ	502
11	木	ごはん 鯖のみそマヨ焼き ひじきの梅和え ㊤ のっぺい汁	鯖、みそ、卵 ちりめんじゃこ 鶏肉	もやし、にら、人参 ひじき、人参、きゅうり えのき、梅干し 大根、人参、白菜、椎茸、ねぎ	米 砂糖 片栗粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん マヨネーズ	牛乳 焼き芋	451
12	金	ごはん 豚肉のごまだれ焼き 青菜のお浸し みそ汁	豚肉 みそ	玉葱、人参、ピーマン、キャベツ 小松菜、人参、しめじ 玉葱、わかめ、ねぎ	米 ごま 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 マヨネーズ みりん、酢	牛乳 フロランタン風トースト	491
15	月	ごはん ポークチャップ 小松菜と卵の和風サラダ みそ汁	豚肉 卵 みそ	玉葱、しめじ、キャベツ 小松菜 南瓜、エリンギ、わかめ、ねぎ	米 砂糖、油	出汁、塩 濃口醤油 ケチャップ 酢、こしょう	牛乳 ポテトフライ	448
16	火	ごはん 鮭のごま味噌焼き ミニ筑前煮 すまし汁	鮭、みそ 鶏肉、厚揚げ 豆腐	もやし、にら、パプリカ ごぼう、人参、蓮根、大根 いんげん、こんにゃく えのき、もずく、水菜	米 さつまいも、砂糖、ごま 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 カステラ	428

17	水	ごはん すき焼き風煮 キャベツの酢の物 ㊤ 赤だし	牛肉、焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	白菜、白ネギ、人参、玉葱 しらたき キャベツ、きゅうり、わかめ 梅シロップ しめじ、みつば	米 麩、砂糖 じゃがいも	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 酢	牛乳 ヨーグルト	464
18	木	ごはん 白身魚の梅酢から揚げ ㊤ 高野豆腐の卵とじ みそ汁	ピーチシャーク 高野豆腐、卵 みそ	生姜、にんにく、キャベツ 人参、南瓜 人参、きぬさや 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖	出汁、塩 濃口醤油 みりん 酒 梅酢	牛乳 シュガーパイ	435
19	金	《クリスマスメニュー》 エビピラフ ローストチキン ヤーコンのから揚げ ㊤ ポテトサラダ ㊤ オニオンスープ	エビ 鶏肉 卵	玉葱、ピーマン、人参、コーン きゅうり、人参 玉葱、しめじ、水菜	砂糖 ヤーコン、片栗粉 菊芋、じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 シュークリーム	496
22	月	ごはん 鰯の梅しそフライ ㊤ かぼちゃのいとし煮 みそ汁	鰯 小豆 みそ、油揚げ	梅干し、大葉、キャベツ 人参、ブロッコリー 南瓜 大根、人参、ねぎ	米 薄力粉、パン粉 油 砂糖	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん こしょう	牛乳 マドレーヌ	464
23	火	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 五目煮豆 豆乳みそ汁	豚肉 大豆 みそ、豆乳	玉葱、人参、にら、しめじ もやし、にんにく、生姜 ごぼう、人参、蓮根、こんにゃく 玉葱、舞茸、ねぎ	米 片栗粉、ごま油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 フルーツ	478
24	水	ごはん 鯖の韓国風煮 切干大根の酢の物 ㊤ みそ汁	鯖、卵 ちりめんじゃこ みそ、豆腐	白ネギ、生姜、にんにく もやし、にら、人参 切干大根、きゅうり、わかめ 梅シロップ しめじ、小松菜	米 砂糖、ごま油	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酢 酒	牛乳 ジャムトースト	459
25	木	ごはん 肉団子甘辛煮 ごぼうサラダ みそ汁	豚ミンチ 豆腐、卵 みそ、油揚げ	玉葱、人参、キャベツ パプリカ、南瓜 ごぼう、人参、コーン 白菜、ねぎ	米 油 砂糖、ごま 長芋	出汁、塩 薄口醤油 酢	牛乳 ぶどうゼリー	435
26	金	年越しそば 野菜の天ぷら フルーツ	豚肉、厚揚げ	大根、キャベツ、エリンギ 人参、しめじ、ねぎ 南瓜、ごぼう、人参 みかん	そば さつまいも、油 天ぷら粉	出汁、塩 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒	牛乳 クッキー	467

- ・給食は和食中心の献立を工夫しています。
- ・アレルギー対応は随時行なっています。
- ・太字 ㊤ のついている料理は、丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。
- ・太字 ㊤ は当法人で販売している『カルシウムレシピ集』に掲載されているレシピです。
- ・契約農家から低農薬のお米を仕入れ、七分づきで提供しています。
- ・食材の関係により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。
- ・今月使用している旬の食材は、南瓜、ごぼう、小松菜、大根、長芋、白菜、ヤーコン、みかんです。



※1日当たり	平均値	基準値
エネルギー	459kcal	450kcal
たんぱく質	17.2g	16.8g
脂質	15.3g	16.0g
炭水化物	59.0g	70.0g