



2025年12月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	かぼちゃコロッケ わかめとコーンのサラダ すまし汁(しめじ・人参)	牛乳 マカロニきな粉	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・マカロニ	ツナ・牛乳・きな粉	かぼちゃ・玉葱・わかめ・コーン・きゅうり・しめじ・人参	塩・ソース・酢・かつおだし・醤油
2	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	焼き鳥丼 さつま芋のサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜)	牛乳 みかん カルシウムせんべい	米・油・砂糖・さつま芋・マヨネーズ・おせんべい	鶏肉・卵・豆腐・牛乳	長葱・青のり・人参・きゅうり・小松菜・みかん	酒・醤油・みりん・塩・かつおだし・味噌
3	水	麦茶 ゼリー	ごはん	肉団子と白菜のスープ煮 大根とカニカマの中華サラダ フルーツ(キウイフルーツ)	牛乳 りんごジャムサンド	米・片栗粉・春雨・砂糖・ごま油・ごま・食パン・マーガリン	豚肉・カニカマ・牛乳	玉葱・生姜・白菜・人参・長葱・大根・きゅうり・キウイフルーツ・りんごジャム	塩・中華だし・醤油・酢
4	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鰯と大豆のコロコロ揚げ もやしとハムのごま和え すまし汁(キャベツ・えのき茸)	牛乳 わかめご飯	米・さつま芋・片栗粉・油・砂糖・ごま	鰯・大豆・ハム・牛乳	もやし・人参・きゅうり・キャベツ・えのき茸・わかめ	醤油・みりん・塩・かつおだし
5	金	お誕生会 麦茶 ビスケット	クロワッサン	チーズフォンデュ風 スパゲッティサラダ スープ(ほうれん草・コーン)・ゼリー	牛乳 レモンケーキ	クロワッサン・じゃが芋・バター・油・小麦粉・スパゲッティ・マヨネーズ・ゼリー・ホットケーキミックス粉・砂糖	鶏肉・ウインナー・牛乳・チーズ・ツナ	ブロッコリー・きゅうり・人参・ほうれん草・コーン・レモン汁	塩・酒・コンソメ
6	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	豚肉のねぎ塩炒め ほうれん草とささみのナムル 中華スープ(もやし・ごぼう)	牛乳 黒糖パン	米・ごま・油・ごま油・砂糖・黒糖パン	豚肉・鶏肉・牛乳	長葱・にんにく・生姜・ほうれん草・人参・きゅうり・もやし・ごぼう	酒・塩・中華だし・醤油・みりん・酢
7	日								
8	月	麦茶 ゼリー	うどん	ほうとう風うどん れんこんとかまぼこのサラダ ヨーグルト	牛乳 レーズンケーキ	うどん・砂糖・油・ホットケーキミックス粉・バター	豚肉・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	かぼちゃ・人参・ごぼう・万能ねぎ・れんこん・きゅうり・レーズ	かつおだし・塩・味噌・醤油・みりん・酢
9	火	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	ブロッコリーとツナのオムレツ キャベツとハムのサラダ スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 ウインナーロールパイ	米・油・砂糖・じゃが芋・パイ皮	卵・ツナ・牛乳・ハム・ウインナー	ブロッコリー・玉葱・キャベツ・きゅうり・人参	塩・ケチャップ・酢・コンソメ
10	水	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	鰯の照焼き 小松菜ときのこのバターソテー 味噌汁(油揚げ・大根)	牛乳 ココアプリン	米・小麦粉・油・砂糖・片栗粉・マカロニ・バター・寒天	鰯・油揚げ・牛乳	小松菜・しめじ・エリンギ・人参・大根	ふりかけ・酒・醤油・みりん・塩・コンソメ・かつおだし・味噌・ココア
11	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	肉豆腐 粉ふき芋(ゆかり) すまし汁(卵・万能ねぎ)	牛乳 たらこと野沢菜のおにぎり	米・油・砂糖・じゃが芋・バター	豆腐・豚肉・卵・牛乳・たらこ	玉葱・人参・水菜・万能ねぎ・野沢菜	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩・ゆかり
12	金	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー 白菜とツナのサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 ドーナツ	米・じゃが芋・油・砂糖・ドーナツ	鶏肉・牛乳・ツナ	人参・玉葱・グリーンピース・白菜・きゅうり・りんご	カレールウ・塩・酢
13	土	麦茶 小魚せんべい	中華麺	あんかけ焼きそば かぼちゃの鶏そぼろ煮 中華スープ(わかめ・長葱)	牛乳 ひじきおにぎり	中華麺・ごま油 片栗粉・砂糖・米	豚肉・鶏肉・牛乳	白菜・人参・玉葱・かぼちゃ・わかめ・長葱・ひじき	塩・中華だし・醤油・和風だし・みりん
14	日								
15	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	かぼちゃコロッケ わかめとコーンのサラダ すまし汁(しめじ・人参)	野菜ジュース マカロニきな粉	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・マカロニ	ツナ・牛乳・きな粉	かぼちゃ・玉葱・わかめ・コーン・きゅうり・しめじ・人参	塩・ソース・酢・かつおだし・醤油

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1～2歳	454	15.6	15.1	61.3	1.7
3～5歳	578	20.2	19.9	76.8	2.2



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	焼き鳥丼 さつま芋のサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜)	牛乳 みかん カルシウムせんべい	米・油・砂糖・さ つま芋・マヨ ネーズ・おせん べい	鶏肉・卵・豆腐・ 牛乳	長葱・青のり・人 参・きゅうり・小 松菜・みかん	酒・醤油・みり ん・塩・かつおだ し・味噌
17	水	麦茶 ゼリー	ごはん	肉団子と白菜のスープ煮 大根とカニカマの中華サラダ フルーツ(キウイフルーツ)	牛乳 りんごジャムサンド	米・片栗粉・春 雨・砂糖・ごま 油・ごま・食パ ン・マーガリン	豚肉・カニカマ・ 牛乳	玉葱・生姜・白菜・ 人参・長葱・大根・ きゅうり・キウイフ ルーツ・りんご ジャム	塩・中華だし・醤 油・酢
18	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鰯と大豆のコロコロ揚げ もやしとハムのごま和え すまし汁(キャベツ・えのき茸)	牛乳 わかめご飯	米・さつま芋・片 栗粉・油・砂糖・ ごま	鰯・大豆・ハム・ 牛乳	もやし・人参・ きゅうり・キャバ ツ・えのき茸・わ かめ	醤油・みりん・ 塩・かつおだし
19	金	麦茶 ビスケット	スバゲッティ・ミートソース	ローストチキン ブロッコリーのごま和え ほうれん草のポタージュ	牛乳 クリスマスケーキ	スパゲッティ・油・小 麦粉・砂糖・ごま・パ ター・ホットケーキ ミックス粉・ホイップ クリーム	豚肉・鶏肉・牛乳	玉葱・人参・トマト・水 煮・グリーンピース・にん にく・ブロッコリー・ きゅうり・ほうれん草・ ストロベリーソース	塩・コンソメ・ケ チャップ・ソー ス・醤油・酒・み りん
20	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	豚肉のねぎ塩炒め ほうれん草とささみのナムル 中華スープ(もやし・ごぼう)	牛乳 黒糖パン	米・ごま・油・ご ま油・砂糖・黒糖 パン	豚肉・鶏肉・牛乳	長葱・にんにく・ 生姜・ほうれん 草・人参・きゅう り・もやし・ごぼう	酒・塩・中華だ し・醤油・みり ん・酢
21	日								
22	月	麦茶 ゼリー	うどん	ほうとう風うどん れんこんとかまぼこのサラダ ヨーグルト	牛乳 レーズンケーキ	うどん・砂糖・ 油・ホットケーキ ミックス粉・パ ター	豚肉・かまぼこ・ ヨーグルト・牛 乳	かぼちゃ・人参・ ごぼう・万能ね ぎ・れんこん・ きゅうり・レーズ ン	かつおだし・塩・ 味噌・醤油・みり ん・酢
23	火	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	ブロッコリーとツナのオムレツ キャベツとハムのサラダ スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 ウインナーロールパイ	米・油・砂糖・ じゃが芋・パイ 皮	卵・ツナ・牛乳・ ハム・ウインナー	ブロッコリー・玉 葱・キャベツ・ きゅうり・人参	塩・ケチャップ・ 酢・コンソメ
24	水	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	鰯の照焼き 小松菜ときのこのバターソテー 味噌汁(油揚げ・大根)	牛乳 ココアプリン	米・小麦粉・油・ 砂糖・片栗粉・マ カロニ・バター・ 寒天	鰯・油揚げ・牛乳	小松菜・しめじ・エ リンギ・人参・大 根	ふりかけ・酒・醤 油・みりん・塩・ コンソメ・かつお だし・味噌・ココ ア
25	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	肉豆腐 粉ふき芋(ゆかり) すまし汁(卵・万能ねぎ)	牛乳 たらこと野沢菜のおにぎり	米・油・砂糖・ じゃが芋・パ ター	豆腐・豚肉・卵・ 牛乳・たらこ	玉葱・人参・水 菜・万能ねぎ・野 沢菜	酒・かつおだし・ 醤油・みりん・ 塩・ゆかり
26	金	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー 白菜とツナのサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 ドーナツ	米・じゃが芋・ 油・砂糖・ドーナ ツ	鶏肉・牛乳・ツ ナ・ビルクル	人参・玉葱・グリン ピース・白菜・ きゅうり・りんご	カレールウ・塩・ 酢
27	土	麦茶 小魚せんべい	中華麺	あんかけ焼きそば かぼちゃの鶏そぼろ煮 中華スープ(わかめ・長葱)	牛乳 ひじきおにぎり	中華麺・ごま油 片栗粉・砂糖・米	豚肉・鶏肉・牛乳	白菜・人参・玉 葱・かぼちゃ・わ かめ・長葱・ひじ き	塩・中華だし・醤 油・和風だし・み りん
28	日								
29	月								
30	火								
31	水								
12月旬の食材									
・かぼちゃ・きのこ類・キャベツ・水菜・ごぼう・小松菜・さつま芋・大根・長葱・人参・野沢菜・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん ・キウイフルーツ・みかん・りんご・レモン									

12月旬の食材

- ・かぼちゃ・きのこ類・キャベツ・水菜・ごぼう・小松菜・さつま芋・大根・長葱・人参・野沢菜・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん
- ・キウイフルーツ・みかん・りんご・レモン