



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 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
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 さつまいのサラダ 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 つまい・マヨ ネース・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	米・片栗粉・春 雨・砂糖・こま 油・こま・食べ ン・マーガリン	豚内・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・さつまい・片 栗粉・油・砂糖・ こま	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 ピスケット	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(はうれん草・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 ネース・ゼリー・ホット ケーキミックス粉・砂 糖	鶏肉・ワイン ナー・牛乳・チー ズ・ツナ	ブロッコリー・ さゅうり・人参・ほ うれん草・コン・ 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・こ ま油・砂糖・黒糖 パン	豚内・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	豚内・かぼひこ・ ヨーグルト・牛 乳	かぼちや・人參・ こぼう・万能ね ぎ・れんこん・ きゅうり・レーズ ン	かぼちや・人參・ こぼう・万能ね ぎ・れんこん・ きゅうり・レーズ ン
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	かぼちや・人參・ こぼう・万能ね ぎ・れんこん・ きゅうり・レーズ ン
10	水	麦茶 ヨーグルト	ぶりかけごはん	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 リング・人参・大 根	ぶりかけ・酒・醤 油・みりん・塩・ コンソメ・かつお だし・味噌・ココ ア	ぶりかけ・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 たらご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・たらご	玉葱・人參・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 ピスケット	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 ンピース・白菜・ きゅうり・りんご	人參・玉葱・グリ ンピース・白菜・ きゅうり・りんご
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・人參・玉 葱・かぼちや・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	かぼちや・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 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	焼き鳥丼 さつまいのサラダ 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 つまい・マヨ ネース・おせん べい	鶏肉・卵・豆腐・ 牛乳	長葱・青のり・人 参・さゆうり・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・油・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	鮓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	鮓と大豆のコロコロ揚げ もやし・ハム・ごま 和え	鮓・大豆・ハム・ 牛乳	もやし・人参・ さゆうり・キャベ 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	スパゲッティミートソース	ローストチキン プ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・バ 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・プロッコリー・ 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 黒糖パン	長葱・にんにく・ 生姜・ほうれん 草・人参・さゆう 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・かぼひこ・ ヨーグルト・牛 乳	かぼちや・人參・ こぼう・万能ね ぎ・れんこん・ きゅうり・レーズ ン	かぼちや・人參・ こぼう・万能ね ぎ・れんこん・ きゅうり・レーズ ン
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	ぶりかけごはん	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 リング・人参・大 根	ぶりかけ・酒・醤 油・みりん・塩・ コンソメ・かつお だし・味噌・ココ ア	ぶりかけ・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 たらごと野沢菜のおにぎり	米・油・砂糖・ じゃが芋(ゆかり) すまし汁(卵・万能ねぎ)	豆腐・豚肉・卵・ 牛乳・たらご	玉葱・人參・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)	ビルクル 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	人參・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 かぼちやの鶏そぼろ煮 中華スープ(わかめ・長葱)	牛乳 ひじきおにぎり	あんかけ焼きそば かぼちやの鶏そぼろ煮 中華スープ(わかめ・長葱)	豚肉・鶏肉・牛乳 ひじきおにぎり	白菜・人參・玉 葱・かぼちや・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

・かぼちや・きのこ類・キャベツ・水菜・ごぼう・小松菜・さつまい・大根・長葱・人參・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