

令和7年 ★★★★★ 12月 給食献立表 ★★★★★ 杉ノ子第二保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	青菜ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き 切干大根のカレー金平 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・プロセスチーズ・ヨーグルト・生クリーム・卵黄	菓子・精白米・パン粉・調合油・三温糖・いりごま・さつまいも・有塩バター・いりごま	はくさい・塩わかめ・にんじん・さやいんげん・切干だいこん・にんじん・エリングイ・青ピーマン
			スイートポテト 麦茶			
2	火	ご飯 豆乳豚汁 ぶりの照り焼き もやしとほうれん草の胡麻和え 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・ぶたロース・調整豆乳・赤みそ・ぶり・牛乳	精白米・調合油・すりごま・三温糖・クリームパン	たまねぎ・くりかぼちゃ・にんじん・ブロッコリー・しょうが・りょくとうもやし・ほうれんそう・バナナ
			パン 牛乳			
3	水	牛乳パン ジュリエンヌスープ 豚肉のステーキソースかけ 炒り卵サラダ ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶	ぶたロース・鶏卵・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・三温糖・調合油・マヨネーズ・精白米・糸こんにゃく	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・ほうれんそう・乾しいたけ・ごぼう
			五目おこわ 麦茶			
4	木	ぶりかけご飯 味噌汁 春巻き 南瓜のサラダ ぶどうゼリー	ジュース 菓子	赤みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・ロースハム・パルメザンチーズ・脱脂粉乳・牛乳	菓子・精白米・釜焼きふ・はるさめ・ごま油・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・オレンジゼリー・薄力粉・無塩バター	りんごジュース・たまねぎ・塩わかめ・はくさい・ゆでたけのこ・乾しいたけ・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり・にんじん
			チーズスキムクッキー 麦茶			
5	金	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き れんこんの金平 蒸し野菜(さつまいも) 果物(みかん)	牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ぶたロース	菓子・精白米・いりごま・ごま油・三温糖・さつまいも・ゆでうどん・調合油・片栗粉	キャベツ・長ねぎ・しょうが・れんこん・にんじん・みかん・えのきたけ・なめこ・生しいたけ
			きのこうどん 麦茶			
6	土	焼そば コーンのスープ マセドアソラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・エッグケアマヨネーズ・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・中華めん・調合油・片栗粉・じゃがいも・精白米・三温糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・あおのり・冷凍コーン・チンゲンサイ・きゅうり
			炊き込みご飯 麦茶			
8	月	豚肉の旨煮丼 韓国風スープ 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・ロースハム・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・調合油・ごま油・片栗粉・いりごま・はるさめ・食パン・有塩バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきだけ・ぶなじめじ・チンゲンサイ・にんにく・塩わかめ・きゅうり
			フレンチトースト 牛乳			
9	火	ご飯 千切り野菜のすまし汁 鮭の漬け焼き キャベツの塩昆布和え 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・削り節・さけ・ペコン・パルメザンチーズ・牛乳	精白米・しらたき・三温糖・いりごま・ごま油・パンネ・調合油	だいこん・えのきたけ・にんじん・さやえんどう・キャベツ・塩昆布・みかん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト
			トマトソースのパンネ 牛乳			
10	水	バターロールパン クリームシチュー 茹で豚 温野菜 ももゼリー	果物(バナナ) 麦茶	若鶏もも皮なし・牛乳・ぶたロース・削り節	ロールパン・調合油・じゃがいも・薄力粉・有塩バター・三温糖・オレンジゼリー・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・こねぎ
			おかかチャーハン 麦茶			
11	木	ぶりかけご飯 味噌汁 コーンチーズハンバーグ キャベツとハムのサラダ 果物(みかん)	ジュース 菓子	生揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・ぶたひき肉・鶏ひき肉・プロセスチーズ・ロースハム・エッグケアマヨネーズ・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・釜焼きふ・パン粉・調合油・すりごま・三温糖・薄力粉	りんごジュース・こねぎ・たまねぎ・冷凍コーン・トマトケチャップ・キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・みかん・ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ
			すいとん 麦茶			
12	金	カレーフライ 五目スープ ツナサラダ 果物(バナナ)	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・ぶたひき肉	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チングンサイ・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・バナナ
			肉まん 麦茶			
13	土	鶏味噌スパゲティ もやしのスープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・赤みそ・ペコン・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・調合油・三温糖・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・しょうが・きゅうり・りょくとうもやし・生しいたけ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン
			おにぎり 麦茶			
15	月	ご飯 鶏団子と春雨の生姜スープ かじきの甘酢焼き 金平牛蒡 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・めかじき・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・片栗粉・はるさめ・三温糖・調合油・いりごま・薄力粉・無塩バター	しょうが・はくさい・にんじん・こまつな・ごぼう・レモン果汁
			ドーナツ 牛乳			

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	505	19.3	15.1	207	1.7	171	0.32	0.35	36	4.0	1.9
幼児	590	22.2	17.7	180	2.2	202	0.38	0.33	44	5.2	2.4

※おやつの上段は、乳児の午前のおやつです

※乳児のマヨネーズは、卵の入っていない製品を使用しています

※材料の入荷状況のにより献立を変更する場合があります

※まだ食べたことのない食材はご家庭でお試しください

※★マークは新メニューです



保護者	園長	栄養士

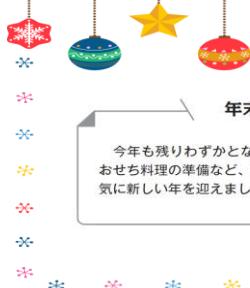


## 12月 給食献立表



杉ノ子第二保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16	火	ご飯 味噌汁 豚マヨ炒め 人参しりしり ブロッコリーのごま酢和え 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・赤みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・エッグケアマヨネーズ・まぐろ油漬缶詰・サラダ竹輪・若鶏もも皮なし	精白米・車ふ・ごま油・いりごま・三温糖・そうめん・調合油	こねぎ・えのきだけ・しょうが・にんにく・にんじん・ブロッコリー・バナナ・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう
			にゅうめん 麦茶			
17	水	牛乳パン 白菜スープ オムレツ マカロニサラダ りんごゼリー	果物(バナナ) 麦茶	なると・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム・赤みそ	ロールパン・いりごま・調合油・マカロニ・スペゲティ・マヨネーズ・オレンジゼリー・精白米・三温糖	バナナ・はくさい・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり
			五平もち 麦茶			
18	木	かやくご飯 味噌汁 あじフライ 茹で野菜 果物(みかん)	ジュース 菓子	若鶏もも皮なし・油揚げ・絹ごし豆腐・赤みそ・煮干し・削り節・あじ・鶏卵・ブレーンヨーグルト	菓子・精白米・糸こんにゃく・三温糖・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・ホットケーキミックス	りんごジュース・しょうが・にんじん・ごぼう・焼きのり・なめこ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・みかん
			★ヨーグルトマフィン★ 麦茶			
19	金	ごま塩ご飯 田舎汁 はんべんの磯辺揚げ キヤベツのおかか和え 人参の甘煮 果物(みかん)	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・木綿豆腐・赤みそ・煮干し・かつお節・はんべん・削り節・鶏卵・エッグケアマヨネーズ	菓子・精白米・ごましお・天ぷら粉・調合油・三温糖・ロールパン	にんじん・ごぼう・くりかぼちゃ・長ねぎ・あおのり・キャベツ・みかん・さゆうり
			卵サンド 牛乳			
20	土	中華丼 若布スープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・なると・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰・エッグケアマヨネーズ	菓子・精白米・三温糖・ごま油・片栗粉・いりごま・食パン	はくさい・たまねぎ・にんじん・きくらげ・青ビーマン・ゆでたけのこ・塩わかめ・長ねぎ・くりかぼちゃ・きゅうり
			ツナサンド 牛乳			
22	月	ご飯 味噌汁 鰯の塩焼き 煮豆 鶏肉と胡瓜の胡麻和え 果物(みかん)	牛乳 菓子	牛乳・赤みそ・煮干し・削り節・さば・うずら豆・若鶏ささ身・ぶたロース・サラダ竹輪	菓子・精白米・三温糖・すりごま・ごま油・中華めん	くりかぼちゃ・たまねぎ・こまつな・きゅうり・塩わかめ・みかん・にんじん・乾したけ・冷凍コーン
			塩ラーメン 麦茶			
23	火	お赤飯・パン ABCマカロニスープ 鶏肉の唐揚げ・鮭のパン粉焼き パンサンダー・煮付け ポテトフライ・湯で野菜 ゼリー	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・ささげ・若鶏もも皮なし・さけ・ロースハム・さつま揚げ	精白米・ごましお・ロールパン・マカロニ・スペゲティ・有塩バター・片栗粉・調合油・パン粉・オリーブ油・はるさめ・ごま油・三温糖・フライドポテト	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにく・ホールトマト・しょうが・きゅうり・だいこん・ブロッコリー・いちご
			ケーク 麦茶			
24	水	バターロールパン オニオンスープ さつまいのグラタン ブロッコリーのサラダ ももゼリー	果物(バナナ) 麦茶	若鶏もも皮なし・牛乳・パルメザンチーズ	ロールパン・さつまいも・調合油・薄力粉・有塩バター・パン粉・オレンジゼリー・精白米・いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・チングンサイ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン・塩昆布
			塩昆布とごまのおにぎり 麦茶			
25	木	ぶりかけご飯 味噌汁 鶏肉のコーンフレーク焼き スペゲティソテー 果物(みかん)	ジュース 菓子	赤みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・エッグケアマヨネーズ・牛乳	菓子・精白米・釜焼きふ・コーンフレーク・マカロニ・スペゲティ・調合油・さつまいも	りんごジュース・たまねぎ・みずな・しょうが・にんにく・トマトケチャップ・青ビーマン・みかん
			焼き芋 牛乳			
26	金	ピピンハ丼 五目スープ 若布サラダ りんごゼリー	牛乳 菓子	牛乳・ぶたひき肉・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・オレンジゼリー・食パン	にんにく・しょうが・りょくとうもやし・にんじん・ほうれんそう・冷凍コーン・たまねぎ・ゆでたけのこ・チングンサイ・乾しいたけ・塩わかめ・きゅうり・キャベツ
			ジャムサンド 牛乳			
27	土	わかめうどん かぼちゃの味噌そぼろあん フルーツヨーグルト	菓子 牛乳	牛乳・ぶたロース・削り節・鶏ひき肉・赤みそ・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・調合油・三温糖・片栗粉・精白米	塩わかめ・にんじん・長ねぎ・くりかぼちゃ・みかん缶詰
			おにぎり 麦茶			



年末年始を元気に過ごしましょう

今年も残りわずかとなりました。12月はクリスマスに、餅つき、年越しそば、おせち料理の準備など、食の行事がたくさんあります。季節の食事を楽しんで、元気に新しい年を迎えましょう。

