

## 献立表



冷たい空気が本格的な冬の訪れを感じるようになりました。  
風邪が流行する季節ですので、体を温めてくれる根野菜や、ビタミン豊富な野菜を積極的に取り入れ  
免疫力を高めて、しっかりと風邪予防対策をしていきます。



太子保育園

2025年12月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ( )は未満児	材 料 名				(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
01 月	御飯 モーカの胡麻フライ かにかまサラダ 味噌汁(白菜・ねぎ)	488.1(480.9) 16.8(17.1) 14.9(17.2)	米、パン粉、砂糖 小麦粉、油、ごま パシート	牛乳、みそ かにかまぼこ(アラスカ)	サニーレタス、キャベツ きゅうり、はくさい にんじん、ねぎ	しょうゆ、酢、白こしょう 食塩 中濃ソース	牛乳	シュガーパイ 麦茶		
02 火	食パン 鶏肉のオニオントマト煮 マカロニサラダ 野菜スープ	619.2(500.0) 22.4(18.0) 20.0(15.8)	食パン、米、マヨネーズ マカロニ、油、三温糖 砂糖、じゃがいも	鶏もも肉、ハム	たまねぎ、トマトピューレ きゅうり、キャベツ にんじん、しめじ	ケチャップ、食塩 カレー粉、白こしょう ウスターーソース 中濃ソース	蒸しじやがいも	わかめおにぎり 麦茶		
03 水	御飯 花しゅうまい じやがサラダ 噌汁(ほうれん草・油揚げ)	596.6(499.2) 19.5(16.7) 26.4(22.0)	米、じやがいも、小麦粉 しゅうまいの皮、油 三温糖、片栗粉	牛乳、卵、みそ 油揚げ コンデンスマルク 豚挽き肉	たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、しょうが にんじん	しょうゆ	茹大根	マーラーカオ 牛乳		
04 木	卵あんかけ御飯 ブロッコリーとチーズのサラダ 豚汁	565.7(544.6) 20.9(18.2) 16.3(13.5)	さつまいも、米、油 砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、卵、木綿豆腐 みそ、豚肉、チーズ かつお節	バナナ、ブロッコリー にんじん、たまねぎ だいこん、ねぎ、ごぼう 干しいたけ	しょうゆ、酢、みりん、食塩	バナナ	焼き芋 牛乳	避難訓練	
05 金	御飯 和風チキン じやが芋のミルク煮 コンソメジュリエンヌ	481.5(388.1) 19.1(15.5) 14.5(11.8)	じやがいも、米、小麦粉 片栗粉、ごま油	鶏もも肉 豚ひき肉、ベーコン 牛乳	にら、たまねぎ、レタス ねぎ、にんじん、セロリー コーン、しょうが、にんにく だいこん	食塩、白こしょう	茹大根	チヂミ風 麦茶		
06 土	味噌ラーメン バナナ	305.3(292.9) 9.2(8.8) 9.7(8.4)	生中華めん、油、ごま油	豚肉	バナナ、大豆もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にら	しょうゆ、食塩、白こしょう				
08 月	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根とさつま揚げ煮物 すまし汁(ほうれん草・ふ)	496.6(456.0) 20.9(19.7) 14.6(15.7)	米、マヨネーズ、油 三温糖、砂糖、焼ふ	さけ、さつま揚げ、卵 かつお節、みそ 牛乳	だいこん、レタス、パセリ ほうれんそう、にんじん とうもろこし 干しうどり りんご	しょうゆ、食塩 和風だしの素、白こしょう	牛乳	フルーツドーナツ 麦茶		
09 火	鶏南蛮うどん 小松菜のお浸し オレンジ	491.1(398.8) 19.3(15.5) 8.6(6.6)	ゆでうどん、米、片栗粉 ごま、三温糖、じやがいも	鶏肉、生揚げ、チーズ	こまつな、オレンジ たまねぎ、ねぎ、にんじん しいたけ	めんつゆ、しょうゆ、みりん 食塩	蒸しじやがいも	昆布チーズおにぎり 麦茶		
10 水	御飯(雑穀入り) 豆腐のうま煮 フライドおさつ 味噌汁(わかめ・なめこ)	522.5(479.8) 18.9(16.5) 18.4(15.6)	米、小麦粉、三温糖 片栗粉、油、さつまいも	木綿豆腐、豚肉、卵 みそ、バター コンデンスマルク 牛乳	にんじん、しめじ、なめこ わかめ、だいこん	和風だし、しょうゆ みりん、食塩	茹大根	甘食 牛乳		
11 木	2色丼 五目豆煮 味噌汁(大根・油揚げ)	492.2(457.4) 21.4(20.7) 19.8(18.9)	米、油、三温糖、ごま	卵、だいこん、ちくわ、みそ 油揚げ、バター、豆乳 豚挽き肉	だいこん、ごぼう にんじん、あおのり	しょうゆ、みりん、和風だし ほんだし	豆乳	手作りおこし 麦茶		
12 金	御飯 豚肉と白菜炒め 大根とじやこのサラダ 中華コーンスープ	403.2(344.7) 17.2(14.7) 10.5(9.7)	米、強力粉、片栗粉 三温糖、小麦粉	卵 しらす干し ベーコン、豚肉 牛乳	だいこん、はくさい、わかめ たまねぎ、にんじん コーン、トマトピューレ たまねぎ、あさつき ピーマン	中華スープ、しょうゆ みりん、食塩 ドライースト	茹大根	ピザ 牛乳		
13 土	和えご飯 野菜スープ	258.1(195.3) 7.2(5.5) 3.6(2.7)	米、ごま油	卵、ハム	コーン缶、ザーサイ にんじん、ねぎ	しょうゆ、食塩				
15 月	御飯 ししやもフライ 五目納豆 けんちん汁	761.6(667.9) 29.5(26.1) 31.0(28.5)	米、小麦粉、パン粉 さといも、三温糖、油	しゃも、納豆、木綿豆腐 みそ、卵、かつお節 しらす干し 牛乳	キャベツ、にんじん だいこん、ごぼう、こまつな ねぎ、だいこん	しょうゆ、めんつゆ 中濃ソース	牛乳	卵蒸しパン 麦茶		
16 火	御飯 鶏肉のゴマネーズ焼き にんじんしりしり 春雨スープ	649.6(518.8) 28.5(21.9) 32.8(25.9)	米、マヨネーズ、水あめ はるさめ、すりごま、ごま 三温糖、ごま油、片栗粉 油	鶏もも肉、ツナ、きな粉 ベーコン 牛乳	にんじん、レタス、ねぎ たまねぎ、しょうが にんにく、だいこん	しょうゆ、食塩、白こしょう 和風だし	茹大根	きなこ棒 牛乳		
17 水	御飯 スペニッシュオムレツ 和風スペゲッティー コーンスープ	572.7(566.0) 17.8(16.9) 9.5(9.5)	米、ホットケーキ粉 じやがいも スペゲッティー、砂糖	卵、 ベーコン、とろけるチーズ	クリームコーン、キャベツ たまねぎ、にんじん ほうれんそう、しめじ 塩こんぶ、にんにく バセリ	ケチャップ、しょうゆ、食塩 白こしょう	蒸しパン	焼きおにぎり 麦茶		
18 木	御飯(雑穀入り) 豚カツ 小松菜とツナのサラダ みかん 味噌汁(白菜・油揚げ)	747.0(617.2) 23.3(19.1) 41.7(29.8)	米、コッペパン マヨネーズ、油 小麦粉、砂糖、さつまいも	牛乳、生クリーム、ツナ みそ、油揚げ 豚肉	みかん、こまつな はくさい、にんじん バナナ、キャベツ もも缶	食塩、しょうゆ、白こしょう 中濃ソース	さつま芋	フルーツロール 牛乳	誕生会	
19 金	御飯 麻婆春雨 粉ふき芋 ワンタンスープ	770.1(639.7) 14.8(12.9) 10.2(8.9)	はるさめ、じやがいも 米、小麦粉、ワンタンの 皮片栗粉、三温糖、油、 ごま	みそ、油揚げ、かつお節 豚肉、豚挽き肉	だいこん、ねぎ、にら しいたけ、にんにく しょうが、バセリ、にんじん	めんつゆ、しょう 中華だしの素、食塩 こしょう	茹大根	すいとん 麦茶	希望保育	
20 土	御飯 鮭のフライ 味噌汁	344.6(274.3) 15.3(12.2) 12.0(9.6)	米、油、パン粉、小麦粉	さけ、みそ	キャベツ	中濃ソース				
22 月	ソーセージあんかけ御飯 南瓜煮 味噌汁(厚揚げ・ねぎ)	497.0(440.4) 13.0(13.6) 7.8(9.9)	米、ホットケーキ粉 三温糖、油、砂糖、片栗粉	こしあん 魚肉ソーセージ、卵、み そ、生揚げ 牛乳	かぼちゃ、はくさい ピーマン、もやし、にん じん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	どら焼き 麦茶	希望保育	
23 火	御飯 肉豆腐 白菜のお浸し 味噌汁(じやが芋・玉ねぎ)	533.4(681.6) 19.6(18.3) 13.8(11.5)	さつまいも、米、じやがい も油、三温糖	木綿豆腐、みそ かつお節 豚肉	はくさい、ねぎ、しめじ にんじん、たまねぎ 焼きのり、しょうが にんにく	しょうゆ、みりん、食塩白こ しょう	蒸しざつま芋	鮭おにぎり 麦茶	希望保育	
24 水	御飯 肉団子のトマト煮 ツナサラダ 野菜スープ	624.8(597.9) 20.9(19.1) 31.1(26.5)	小麦粉、ホットケーキ粉 砂糖、片栗粉 マヨネーズ、三温糖、油、 砂糖	牛乳、バター、ツナ、卵 豚挽き肉	ホールトマト、にんじん たまねぎ、キャベツ しめじ、きゅうり 黄ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、食塩	蒸しパン	クッキー 麦茶	希望保育	
25 木	御飯 南瓜カレー ナポリタン 野菜スープ	628.2(506.8) 16.8(13.6) 19.2(15.4)	米、強力粉 スパゲッティー、砂糖、油 三温糖	牛乳、バター、粉チーズ 豚肉、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、コーン ピーマン、セロリー にんにく、にんじん	ケチャップ、ドライースト 食塩、白こしょう ウスターーソース、カレールウ	茹大根	手作りパン 麦茶	希望保育	
26 金	御飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 味噌汁(なめこ・豆腐)	446.5(361.1) 17.1(14.0) 16.5(13.3)	米、焼ふ、黒砂糖 三温糖、油	みそ、さつま揚げ 木綿豆腐、バター 牛乳、かつお節 豚肉	たまねぎ、キャベツ なめこ、しらたき にんじん、しいたけ ひじき、しょうが、だいこん	しょうゆ、みりん	茹大根	黒糖麩ラスク 麦茶	希望保育 保育納め	
27 土	おにぎり 味噌汁	258.1(195.3) 7.2(5.5) 3.6(2.7)	米	みそ、かつお節 米みそ	たまねぎ、キャベツ わかめ	塩				

※献立は都合により変更することがあります。※未満児は午前のおやつ・昼食・午後おやつ時に麦茶を提供します。以上児は状況に応じて麦茶を提供します。