

令和7年12月 献立表(B:若松区・八幡東区・八幡西区・戸畠区)

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり
		午前おやつ	昼食	午後おやつ			
1	月	牛乳	パン かぼちゃシチュー ソナサラダ	牛乳 あられ	鶏もも スキムミルク まぐろ油漬 牛乳	ロールパン サラダ油 スープの素 小麦粉 バター 酢 砂糖 あられ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり
2	火	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ほうれんそうのカップ ケーキ	厚揚げ 豚肉 かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 はるさめ ホットケーキミックス	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれんそう
3	水	牛乳	パン コロッケ プロッコリー わかめスープ	ゼリー	合ひき肉 卵 わかめ 牛乳	ロールパン サラダ油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バン粉 しょうゆ スープの素 ゼリー	にんじん 玉ねぎ プロッコリー ねぎ
4	木	牛乳	ごはん さきや えのきとにんじんのすまし汁	飲むヨーグルト おかき	牛肉 豆腐 煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 しらたき サラダ油 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ 白菜 白ねぎ えのきだけ ねぎ
5	金	牛乳	ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 ハム 牛乳	米 片栗粉 はるさめ しょうゆ スープの素 ごま油 マカロニ マヨネーズ せんべい	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ しょうが きゅうり
6	土	牛乳	(ごはん) チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 鶏がら 牛乳	米 中華めん ごま油 サラダ油 スープの素 酒 しょうゆ 丸ボーロ	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ みかん
8	月	牛乳	ごはん ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 *ふかしいも	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ さつまいも	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり
9	火	牛乳	ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみぞ汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し みそ 油揚げ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 クッキー	しょうが かぼちゃ チンゲンサイ にんじん
10	水	牛乳	ごはん 鶏肉のみぞ焼き 里芋のサラダ 麸のすまし汁	牛乳 クラッカー	鶏肉 みそ まぐろ油漬 煮干し だし昆布 牛乳	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ 里いも しょうゆ ふ クラッcker	きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ
11	木	牛乳	パン れんこんの揚げ団子 プロッコリーの胡麻マヨあえ オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 牛乳 いりこ	ロールパン 片栗粉 サラダ油 ごま マヨネーズ ごま油 スープの素 おかき	れんこん にんじん 玉ねぎ しょうが プロッコリー パセリ
12	金	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみぞ汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 豆腐	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ピーマン パブリカ(赤) パブリカ(黄) しいたけ しょうが 大根 ねぎ
13	土	牛乳	(ごはん) 親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ビスケット	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ
15	月	牛乳	ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 ハム 牛乳	米 片栗粉 はるさめ しょうゆ スープの素 ごま油 マカロニ マヨネーズ せんべい	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ しょうが きゅうり
16	火	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ほうれんそうのカップ ケーキ	厚揚げ 豚肉 かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 はるさめ ホットケーキミックス	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれんそう
17	水	牛乳	ごはん さきや えのきとにんじんのすまし汁	飲むヨーグルト おかき	牛肉 豆腐 煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 しらたき サラダ油 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ 白菜 白ねぎ えのきだけ ねぎ
18	木	牛乳	パン レバーポール プロッコリー えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー みそ 卵 スキムミルク わかめ 牛乳	ロールパン ピーナッツ 小麦粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ ピーマン プロッコリー えのきだけ ねぎ
19	金	牛乳	ごはん ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 *ふかしいも	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ さつまいも	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり
20	土	牛乳	(ごはん) チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 鶏がら 牛乳	米 中華めん ごま油 サラダ油 スープの素 酒 しょうゆ 丸ボーロ	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ みかん
22	月	牛乳	パン かぼちゃシチュー ソナサラダ	牛乳 あられ	鶏もも スキムミルク まぐろ油漬 牛乳	ロールパン サラダ油 スープの素 小麦粉 バター 酢 砂糖 あられ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり
23	火	牛乳	ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみぞ汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し みそ 油揚げ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 クッキー	しょうが かぼちゃ チンゲンサイ にんじん
24	水	牛乳	ごはん 鶏肉のみぞ焼き 里芋のサラダ 麸のすまし汁	牛乳 クラッcker	鶏肉 みそ まぐろ油漬 煮干し だし昆布 牛乳	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ 里いも しょうゆ ふ クラッcker	きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ
25	木	牛乳	チキンライス 鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ みかん	牛乳 カステラ	鶏肉 牛乳	米 スープの素 バター トマトケチャップ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 カステラ	玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン みかん
26	金	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみぞ汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 豆腐	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ピーマン パブリカ(赤) パブリカ(黄) しいたけ しょうが 大根 ねぎ
27	土	牛乳	(ごはん) 親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ビスケット	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※25日はお誕生日献立です。

※令和7年4月分から、日本食品標準成分表(八訂)を用いて栄養価計算をしています。エネルギーについては七訂の値を()で参考記載しています。

新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えることがあります、これまでと給食の提供量は変わっていません。

月平均 栄養 価値	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基 準 量		470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.未満
			平均栄養価	480(508)	19.6	18.2	293	1.7	385	0.28	0.44	29 1.6
以上児	基 準 量		570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.未満
			平均栄養価	559(589)	21.5	18.8	256	2.3	440	0.33	0.4	35 1.9