

保護者各位



12月 給食献立表



令和7年12月1日

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子
栄養士 林香里

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1 (月)	牛乳 バナナ	メープルスティックパン 澄まし汁 グラタン ひじきサラダ	小麦、卵、乳 人参、豆腐、わかめ、醤油 鶏肉、玉葱、ブロッコリー、マカロニ、チーズ、シチューミックス (小麦) ひじき、ツナ、胡瓜、枝豆、人参、コン、練胡麻、醤油	牛乳 きな粉ラスク (麩、きな粉)
2 (火)	牛乳 キウイ	ゆかりご飯、味噌汁 平天の煮物 鶏の照り焼き	人参、小松菜、しめじ 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース、醤油 鶏肉、醤油	牛乳 キャロットゼリー (ジュース、ゼラチン)
3 (水)	牛乳 オレンジ	麻婆丼 中華スープ 中華サラダ	豚ミンチ、玉葱、茄子、葱、赤味噌、醤油 人参、厚揚げ、ニラ キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、醤油	牛乳 胡麻トースト (食パン (小麦)、練胡麻)
4 (木) お餅つき 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃	白味噌雑煮うどん 生姜焼き 青梗菜の胡麻和え みかん	うどん、鶏肉、大根、人参、法蓮草、白味噌、醤油 豚肉、玉葱、醤油 青梗菜、人参、コン、醤油	牛乳 誕生日ケーキ★ (小麦、卵、乳、チョコスプレー) ※誕生日プレートにはア몬드が 使用されています
4日はお餅つきの日。今月は大阪の郷土料理「白味噌雑煮」をアレンジしたメニューです。お雑煮は神様に捧げるものでもあるため、神様が好む白色の餅や大根などの食材を使うとも言われています。お餅は喉に詰まると危ないので、保育園では子供達が大好きなうどんを使って提供します。				
5 (金)	牛乳 柿	白御飯、味噌汁 けんちん煮 公魚のから揚げ	人参、舞茸、薄揚げ 豚肉、豆腐、じゃが芋、大根、人参、醤油 公魚、片栗粉	牛乳 鉄強化プリン☆ (卵)
6 (土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン 五目ラーメン キウイ	小麦、卵、乳 中華麺 (小麦)、豚肉、もやし、青梗菜、人参、玉葱、醤油	牛乳 市販菓子 (小麦)
8 (月)	牛乳 バナナ	クオータール 澄まし汁 チリコンカン 蓮コンサラダ	小麦、卵、乳 人参、豆腐、豆苗、醤油 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホルムト、コンソメ (小麦) 鶏肉、蓮根、人参、キャベツ、胡瓜、コン、練胡麻、醤油	牛乳 焼き芋
9 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 肉じゃが 白身魚のみぞれ煮	人参、舞茸、白菜 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油 ホキ、醤油、大根	牛乳 ミルク煎餅☆ (小麦) ハケ岳高原ヨーグルト★
10 (水)	牛乳 オレンジ	ひじき炒飯 中華スープ 三色和え	ひじき、豚ミンチ、コン、葱、人参、醤油 人参、ニラ、玉葱 青梗菜、もやし、人参、醤油	牛乳 練乳トースト (食パン (小麦))
11 (木)	牛乳 黄桃	白御飯、味噌汁 いり豆腐 鶏の味噌焼き	人参、薄揚げ、わかめ 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、醤油 鶏肉、白味噌	牛乳 柿 市販菓子☆ (小麦)
12 (金)	牛乳 グレープフルーツ	カレーライス 味噌汁 和風サラダ	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュー mix (小麦)、スキムミルク、コンソメ (小麦) 人参、しめじ、大根 キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ、醤油	牛乳 豆乳もち (豆乳、きな粉)
13 (土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン かやくうどん オレンジ	小麦粉、卵、乳 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、葱、醤油	牛乳 市販菓子 (小麦)

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
15（月）	牛乳 バナナ	レズンパン 澄まし汁 クリーム煮 いんげんの胡麻和え	小麦、卵、乳 人参、豆腐、わかめ、醤油 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチュミックス（小麦）mix ベジタブル、 ブロッコリー、コンソメ（小麦） インゲン、醤油	牛乳 米粉のスティックケーキ☆ （大豆）
16（火）	牛乳 キウイ	味噌ラーメン 肉団子のケチャップ和え ハンパンジューサラダ	中華麺（小麦）、豚肉、青梗菜、もやし、人参、赤味噌、コン （鶏豚肉）ケチャップ 鶏肉、キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、練胡麻、醤油	牛乳 きな粉トースト （食パン（小麦）、きな粉）
17（水）	牛乳 オレンジ	わかめ御飯、味噌汁 すき昆布の煮物 鯖のあんかけ	人参、薄揚げ、舞茸 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参、竹輪、醤油 鯖、醤油	牛乳 お好み焼き（小麦粉、キャ ベツ、山芋、豆腐、ツナ、 ソース（小麦）、花粉）
18（木） Xmas メニュー	牛乳 黄桃	カレーパフ 野菜スープ フライドチキン フライドポテト ブロッコリーサラダ フルチェ	豚ミンチ、玉葱、ピーマン、人参、カレー粉、コンソメ（小麦） 人参、キャベツ、ウインナー、コンソメ（小麦） 鶏手羽元、唐揚げ粉☆（小麦、卵殻粉） （小麦） ブロッコリー、人参、コン、醤油 フルチェ☆（大豆）※牛乳を使用します	牛乳 ビスキュイワッフルスイート★ （小麦、卵、蜂蜜、チョコレート） ※つくし〜すみれ組はワッフル ブレンド（小麦、卵）になります
19（金）	牛乳 グレープフルーツ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 彩りおかか和え	人参、薩摩芋、しめじ 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、水菜、醤油 法蓮草、人参、黄パプリカ、花鰹、醤油	牛乳 ぶどうゼリー （ジュース、ゼラチン）
20（土）	牛乳 ハイハイ☆	ガパオ風ライス 澄まし汁 オレンジ	豚ミンチ、玉葱、人参、コン、ピーマン、オイスターソース（小麦） 人参、法蓮草、玉葱、醤油	牛乳 市販菓子☆ （小麦）
22（月）	牛乳 バナナ	メープルスティックパン 澄まし汁 ポークベニーズ 根菜サラダ	小麦、卵、乳 人参、豆腐、わかめ、醤油 豚肉、玉葱、大豆、ピーマン、ケチャップ 牛蒡、大根、人参、胡瓜、コン、練胡麻、醤油	牛乳 みかん 鉄強化ウエハース☆ （小麦、卵殻粉）
23（火）	牛乳 りんご	五目寿司 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ	小松菜、蓮根、人参、ジャコ、醤油 人参、じゃが芋、豆苗 豚ミンチ、高野豆腐、玉葱、人参、醤油	牛乳 寒天のわらび餅風 （黒糖、ゼラチン、きな粉）
24（水）	牛乳 柿	中華丼 中華スープ ナムル	豚肉、玉葱、キャベツ、筍水煮、青梗菜、人参、醤油 人参、ニラ、茄子 法蓮草、人参、もやし	牛乳 胡麻クッキー （小麦粉、胡麻）
25（木）	牛乳 黄桃	和風スパゲティ 澄まし汁 タンドリーチキン キウイ	スパゲティ、ツナ、玉葱、小松菜、しめじ、ジャコ、コンソメ（小麦） 人参、大根、葱、醤油 鶏肉、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ	牛乳 田舎ハイ☆ （小麦、卵、乳、蜂蜜）
26（金）	牛乳 グレープフルーツ	白御飯、味噌汁 厚揚げの肉豆腐 赤魚の煮つけ	人参、舞茸、薩摩芋 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、グリーンピース、醤油 赤魚、醤油	牛乳 ピザトースト （食パン（小麦）、玉葱、ピー マン、コン、チーズ）
27（土）	牛乳 ハイハイ☆	豚丼 澄まし汁 キウイ	豚肉、玉葱、人参、葱、醤油 人参、法蓮草、玉葱、醤油	牛乳 市販菓子☆ （小麦）
29（月）	牛乳 ハイハイ☆	白胡麻ロール 焼きそば 牛乳	小麦、卵、乳 中華麺（小麦）、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそばソース （小麦）	



- ・ ☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレゼの商品です。太字は新メニューです。
- ・ 竹輪、蒲鉾、平天、ウインナーは通常、卵乳小麦不使用の商品を使用しています。
- ・ 午後間食に使用する市販菓子の原材料の詳細については、当園ホームページに掲載しています。
- ・ 週に 1 回ほど「噛む回数を増やす」献立を入れています（根菜類や海藻類など噛みごたえのある食材を使用することで、顎を鍛える、舌の筋肉の発達と舌を動かす操作性の発達を促します）。
- ・ 食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量			
	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	469	20.8	16.4
3歳児以上	518	23.6	18.1

