

2025年12月献立表



にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				9時おやつ	3時おやつ	備考
			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	十五穀ごはん かじきの竜田揚げ 大根と人参のきんぴら ほうれん草の味噌汁	521.4(378.22.7(21.7)12.8(12.2)2.0(1.6)	七分つき米、片栗粉、油、五穀、砂糖、ごま油、ごま	○豆乳、かじき、鶏もも肉、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳	○みかん、だいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、おろししょうが	豆乳	豆乳、みかん	雑穀ごはんの日
02火	桐生酵母パン（未：さつま芋パン） ハンバーグ かぼちゃと枝豆のサラダ きわかめスープ	536.6(473.26.3(24.6)26.1(22.9)2.6(2.1)	○七分つき米、ロールパン、マヨネーズ、パン粉、ごま、○ごま油、○ごま、砂糖	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ハム、○しらす干し、◎豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、緑豆もやし、きわかめ、きゅうり、えだまめ、にんじん、○万能ねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、本みりん、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、鶏ガラスープ、コンソメ、こしょう	豆乳	豆乳 じゃこおにぎり	パンの日
03水	御飯 鶏肉のレモン風味揚げ キャベツのごま和え 豆腐のすまし汁	497.5(424.23.6(22.1)15.3(14.1)1.8(1.4)	七分つき米、○焼ふ、片栗粉、○砂糖、砂糖、油、すりごま	○豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○豆乳バター、◎豆乳	キャベツ、ごまつな、にんじん、みつば、えのきだけ、コーン缶、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	豆乳	豆乳 お麩のバターラスク	
04木	御飯 鮭の味噌マヨ焼き ブロッコリーのソテー 鶏とゴボウの味噌汁	502.8(372.26.1(22.9)14.2(13.0)1.6(1.3)	七分つき米、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、◎砂糖	○豆乳、さけ、鶏もも肉、ベーコン、淡色みそ、◎大豆ヨーグルト	○メロゴールド、ブロッコリー、ごぼう、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろしにんにく、コンソメ、食塩、パセリ粉	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、メロゴールド	
05金	御飯 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ 里芋の味噌汁	464.3(410.24.7(23.3)11.4(11.1)1.6(1.3)	七分つき米、さといも、はるさめ、砂糖、ごま油	○豆乳、豚肉(もも)、淡色みそ、◎豆乳	○りんご、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、トウモロコシ(芽ばえ)、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが	豆乳、オレンジ	豆乳、りんご	
06土	ホットドッグ ポトフ ママレードヨーグルト	443.1(388.18.5(18.0)16.8(15.0)1.7(1.3)	ロールパン、じゃがいも、砂糖	○豆乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ベーコン、ウインナー、◎豆乳	キャベツ、ママレードジャム、たまねぎ、にんじん、レタス	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	豆乳	豆乳、ビスケット	
08月	御飯 鶏肉のママレード焼き もずくの納豆和え きのこの味噌汁	543.9(461.29.6(27.0)14.1(13.2)1.8(1.4)	七分つき米、○全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、○なたね油、砂糖、ごま油	○豆乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、淡色みそ、◎豆乳	もずく、にんじん、たまねぎ、ごまつな、○パナナ、えのきだけ、ママレードジャム、ひらたけ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	豆乳	豆乳、パナナケーキ	
09火	御飯 さばの照り焼き パンパシ 水菜の味噌汁	573.0(458.31.1(25.6)22.0(18.6)2.1(2.0)	七分つき米、○ロールパン、砂糖、すりごま、マヨネーズ、ごま油、◎オリーブ油	○豆乳、さば、鶏ささみ、○こしあん、淡色みそ、○豆乳バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎麦みそ、◎かつお節	きゅうり、もやし、たまねぎ、だいこん、みずな、にんじん、しょうが、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	ミネラル味噌スープ	豆乳 あんバターサンド	
10水	ナポリタン 野菜スティックサラダ フルーツヨーグルト	552.3(485.21.1(20.5)11.7(11.4)1.7(1.3)	スパゲティ、○七分つき米、砂糖、○ごま油、なたね油、○砂糖	○豆乳、大豆ヨーグルト、ウインナー、鶏ささ身、○しらす干し、◎豆乳	パナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、りんご、トマトピューレ、きゅうり、キウイフルーツ(黄)、○だいこん(たくあん)、ホールトマト缶詰、ピーマン、○焼きのり	ケチャップ、酢、○しょうゆ、コンソメ、食塩	豆乳	豆乳 こうし飯おにぎり (高知県郷土料理)	麺の日
11木	御飯 マーボー豆腐 もやしと人参のナムル ワンタンスープ	564.9(528.21.6(22.5)19.1(18.8)1.9(1.6)	○さつまいも、七分つき米、○砂糖、ワンタンの皮、ごま油、○油、○水あめ、砂糖、片栗粉、○ごま、ごま、◎砂糖	○豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳、◎大豆ヨーグルト	もやし、にんじん、ねぎ、ごまつな、えのきだけ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、○しょうゆ、おろしにんにく、コチュジャン、中華だしの素、鶏ガラスープ	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、大学芋	
12金	御飯 カレイのハーブフリッター グレイズサラダ 豆苗スープ	610.7(531.29.8(27.2)18.0(16.4)2.3(1.9)	七分つき米、てんぷら粉、○米粉、○全粒ミックス粉、○砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉、すりごま、○なたね油、砂糖、ごま油	○豆乳、かれい、鶏もも肉、豆乳、クッキングピーズ(ミックス)、淡色みそ、◎豆乳	ブロッコリー、トウモロコシ(芽ばえ)、キャベツ、赤ピーマン、だいこん、コーン、◎りんご	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素、鶏ガラスープ、食塩	豆乳、りんご	豆乳 米粉ココア蒸しパン	
13土	豚丼 きゅうりとささみのサラダ 豆腐スープ	516.6(453.24.8(23.2)18.9(16.9)1.1(0.8)	七分つき米、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ささ身、◎豆乳	○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、えのきだけ、にんじん、○粉かんでん(イナアガー)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、中華だしの素、食塩、おろししょうが	豆乳	豆乳、オレンジゼリー	
15月	御飯 車麩のすき焼き風煮 さつま芋＆ブロッコリーのオープン焼き わかめの味噌汁	484.4(382.17.1(17.2)9.9(9.7)1.6(1.3)	七分つき米、さつまいも、○ベーグル、しらたき、焼ふ(車ふ)、砂糖、なたね油	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、淡色みそ、◎豆乳	ブロッコリー、ねぎ、生わかめ、しめじ、しいたけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	豆乳	酵素ジュース ミニベーグル(チーズ)	
16火	御飯 鮭の塩焼き 生揚げのそぼろあんかけ 五目味噌汁	486.7(368.27.0(24.0)12.3(11.6)1.6(1.3)	七分つき米、さといも、砂糖、片栗粉	○豆乳、さけ、生揚げ、鶏ひき肉、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳	○オレンジ、だいこん、ごぼう、しめじ、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、おろししょうが	豆乳	豆乳、オレンジ	
17水	お弁当の日 		○ロールパン	○豆乳、◎豆乳	○いちごジャム		豆乳	豆乳 いちごジャムサンド	お弁当の日
18木	クリスマスパン ボークビーンズ マカロニサラダ コーンスープ	606.2(525.22.7(19.8)29.1(24.7)2.9(2.4)	ロールパン、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油、◎砂糖	○豆乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、だいす水煮、○卵、○豆乳バター、ハム、豆乳バター、◎大豆ヨーグルト	クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり	ケチャップ、コンソメ、パセリ粉、食塩、鶏ガラスープ	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、マドレーヌ	パンの日 (ビジョンポスト)
19金	わかめ麦ごはん カレイの塩こうじ焼き 切干大根の煮物 豚汁	492.8(462.28.0(26.1)12.0(11.4)1.8(1.4)	七分つき米、さつまいも(皮付)、○砂糖、塩こうじ、押麦、砂糖、なたね油、ごま油	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、かれい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、◎豆乳	○いちご、にんじん、だいこん、○いちごジャム、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、グリーンピース、黒きくらげ、◎パナナ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	豆乳、パナナ	豆乳 いちごヨーグルト	麦ごはんの日
20土	ハヤシライス コールスローサラダ わかめスープ	540.6(476.18.5(18.4)18.6(16.9)2.3(1.8)	七分つき米、マヨネーズ、油、砂糖	○豆乳、豚肉(肩ロース)、ハム(みんなの食卓)、◎豆乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、緑豆もやし、マッシュルーム、しめじ、コーン、干ししいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ハヤシルー、ケチャップ、しょうゆ、酢、鶏ガラスープ、コンソメ、食塩	豆乳	豆乳、おせんべい	
22月	南瓜のほうとううどん キャベツのごま和え ゆずジャム大豆ヨーグルト	586.3(513.21.5(20.8)10.6(10.5)4.1(3.3)	生うどん、○七分つき米、砂糖、すりごま、○砂糖、油	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、ちくわ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	キャベツ、かぼちゃ、はくさい、ごまつな、ママレードジャム、だいこん、ねぎ、にんじん、しいたけ、コーン	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、○しょうゆ、しょうゆ、○本みりん、本みりん、鶏ガラスープ	豆乳	豆乳、焼きおにぎり	冬至 
23火	御飯 鶏肉の香味焼き チャブチェ 小松菜の味噌汁	464.4(368.28.5(23.5)10.6(9.4)2.3(2.2)	七分つき米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま、◎オリーブ油	○豆乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、淡色みそ、凍り豆腐、◎麦みそ、◎かつお節	○みかん、たまねぎ、ごまつな、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、赤ピーマン、にら、干ししいたけ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、おろしにんにく、おろししょうが、トウバンジャン	ミネラル味噌スープ	豆乳、みかん	
24水	御飯 かじきフライ トマトとささ身の酢の物 キャベツの味噌汁	486.5(433.25.1(23.7)13.0(12.4)1.9(1.5)	七分つき米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま	○豆乳、かじき、鶏ささみ(すじなし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎豆乳	○パナナ、トマト、きゅうり、キャベツ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	豆乳	豆乳、パナナ	
25木	チュモッパ、鶏のから揚げ・チューリップから揚げ、ブロッコリーのサラダ、じゃがいもポタージュ、☆いろいろサンド☆、チーズボール揚げ、フルーツの盛り合わせ、ロールケーキ		じゃがいも、油、片栗粉、米粉、白玉粉、七分つき米、砂糖、ロールパン、マヨネーズ、ホットケーキ粉、パン粉、ごま油、ごま	○豆乳、豆乳、鶏手羽元、豆乳バター、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳生クリーム、◎豆乳、鶏もも肉、牛ひき肉、モッツァレラチーズ、ベーコン、ツナ水煮、ウインナー	パイナップル、オレンジ、キウイフルーツ、キウイフルーツ(黄)、コーン、しょうが、だいこん(たくあん)、たまねぎ、いちご、にんにく、万能ねぎ、ぶどう、ブルーベリー、ブロッコリー、ミニトマト、レタス、黄ピーマン、焼きのり、赤ピーマン、にんじん	コンソメ、食塩、本みりん、中濃ソース、パセリ粉、しょうゆ、ケチャップ	豆乳	豆乳 ハッロングロツトル (スウェーデンのクッキー)	クリスマス ハイキング メニュー 
26金	キーマカレーライス 切干大根のサラダ 白菜のスープ	539.7(489.22.1(21.2)23.0(20.4)2.6(2.0)	七分つき米、○さつまいも、○砂糖、○油、砂糖、すりごま、ごま油	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、ハム、○するめ、◎豆乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、きゅうり、りんご、ピーマン、切り干しだいこん、コーン、◎みかん	かつお・昆布だし汁、カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、鶏ガラスープ	豆乳、みかん	豆乳 芋けんぴ、するめ	
27土	野菜たっぷり塩ラーメン キャベツの昆布和え いちごジャムヨーグルト	496.7(441.22.0(21.2)12.2(11.8)2.7(2.2)	生中華めん、砂糖、○砂糖、ごま油	○豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、キャベツ、もやし、いちごジャム、にんじん、ねぎ、コーン、にら、○粉かんでん(イナアガー)、塩こんぶ、黒きくらげ	中華スープ、しょうゆ、食塩	豆乳	豆乳、ぶどうゼリー	

※発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ※午前のおやつは未満児クラスのみになります。
※給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。※ コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは卵乳不使用の豆乳マヨを使用しています。
※おやつに使用する食パンは、卵乳不使用の無添加パンです。



25日の未満児クラスの給食は、チュモッパ、鶏のから揚げ、ブロッコリーのサラダ、じゃがいもポタージュになります。