2026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 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	9時おやつ	3時おやつ	備考
			(◎は9時おやつ ○は午後おやつ)						
1 火	御飯 白身魚のフライ コールスローサラダ 小松菜の味噌汁	581.0(482.2) 24.3(20.5) 17.8(15.3) 2.0(2.0)	七分つき米、○全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、油、○なたね油、砂糖、◎オリーブ油	○豆乳、メルルーサ、ハム、淡色みそ、◎麦みそ、◎かつお節	キャベツ、きゅうり、○バナナ、たまねぎ、こまつな、ひらたけ、にんじん、コーン、○干しぶどう、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、食塩、こしょう	ミネラル味噌スープ	豆乳 レーズンバナナケーキ	
2 水	桐生酵母パン(未満児:にんじんパン) タンドリーチキン さつま芋のカッテージサラダ 豆苗のスープ	539.7(471.5) 26.8(23.4) 17.2(15.4) 2.1(1.8)	さつまいも、○七分つき米、ロールパン、マヨネーズ、はちみつ、○ごま、砂糖、◎砂糖	○豆乳、鶏もも皮なし、豆乳ヨーグルト、ベーコン、カッテージチーズ、○かつお節、◎大豆ヨーグルト	トウミョウ、だいこん、きゅうり、にんじん、干しぶどう、○塩こんぶ、レモン果汁、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、おろしにんにく、中華だしの素、鶏ガラスープ、カレー粉	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 おかか昆布おにぎり	パンの日
3 木	御飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそワンタンスープ	479.8(396.3) 26.8(21.6) 15.0(12.9) 1.6(1.6)	七分つき米、じゃがいも、○焼ふ、しらたき、○砂糖、ワンタンの皮、砂糖、なたね油、◎オリーブ油	○豆乳、さけ、豚肉(もも)、○豆乳バター、淡色みそ、◎麦みそ、◎かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、だいこん、いんげん、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、中華だしの素、鶏ガラスープ	ミネラル味噌スープ	豆乳、お麸ラスク	
4 金	御飯 トンテキ風ポークソテー ブロッコリーのじゃこ和え 重ね煮味噌汁	609.9(543.8) 26.5(24.8) 23.9(21.1) 1.7(1.4)	七分つき米、○米粉、○油、○グラニュー糖、○砂糖、はちみつ、ごま油、砂糖	○豆乳、豚肉(ロース)、○絹ごし豆腐、淡色みそ、油揚げ、しらす干し、◎豆乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、コーン、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、中濃ソース、オイスターソース、食塩、おろしにんにく	豆乳、バナナ	豆乳 米粉の豆腐ドーナツ	
5 土	キーマカレーライス 野菜スープ マーマレードヨーグルト	525.4(473.1) 20.7(20.9) 16.9(15.9) 2.0(1.6)	七分つき米、砂糖、○砂糖	○豆乳、◎豆乳、大豆ヨーグルト、豚ひき肉	○ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、ママレードジャム、りんご、ピーマン、コーン、○粉かんてん（イナアガー）	かつお・昆布だし汁、カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ	豆乳	豆乳、ぶどうゼリー	
7 月	和風パスタ 野菜のオーブン焼き トマトチキンスープ	527.5(471.2) 23.5(22.7) 16.0(14.8) 2.1(1.7)	スパゲティ、○米、なたね油、○ごま油、○ごま、砂糖	○豆乳、ベーコン、鶏もも肉、○ピザ用チーズ、しらす干し、○しらす干し、豆乳バター、◎豆乳	かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、ホールトマト缶詰、しめじ、○万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、鶏ガラスープ、コンソメ	豆乳	豆乳、ごはんピザ	麺の日
8 火	御飯 シュウマイ 春雨サラダ のっぺい汁 	487.1(402.7) 22.0(18.4) 13.6(11.9) 1.8(1.8)	七分つき米、さといも、しゅうまいの皮、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、◎オリーブ油	○豆乳、豚ひき肉、鶏もも肉、焼き豆腐、◎麦みそ、◎かつお節	○みかん、たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、しょうが、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、和風だしの素	ミネラル味噌スープ	豆乳、みかん 	
9 水	御飯 さばのごま照り焼き レンコンの五目きんぴら ほうれん草の味噌汁 	554.7(493.5) 26.4(23.1) 18.3(16.3) 2.0(1.6)	○さつまいも、七分つき米、○春巻きの皮、しらたき、○砂糖、砂糖、すりごま、ごま油、ごま、◎砂糖	○豆乳、さば、さつま揚げ、淡色みそ、○無塩バター、高野豆腐、◎大豆ヨーグルト	れんこん、ほうれんそう、にんじん、いんげん、たまねぎ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 スイートポテトスティック 	
10 木	御飯 鶏肉の香味焼き 五目豆 なめこの味噌汁	508.4(424.1) 29.7(24.8) 13.9(12.2) 2.5(2.4)	七分つき米、○ロールパン、砂糖、なたね油、ごま油、◎オリーブ油	○豆乳、鶏もも肉、だいず水煮缶詰、木綿豆腐、さつま揚げ、淡色みそ、◎麦みそ、◎かつお節	だいこん、にんじん、なめこ、ねぎ、○いちごジャム、万能ねぎ、ごぼう、しいたけ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろしにんにく、おろししょうが	ミネラル味噌スープ	豆乳 いちごジャムサンド	
11 金	御飯 マーボー豆腐 切干大根のサラダ 雑穀スープ	527.8(458.1) 18.5(18.4) 15.3(14.3) 1.9(1.5)	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、ごま油、五穀、片栗粉、すりごま	○大豆ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、◎豆乳	ねぎ、きゅうり、にんじん、○ママレードジャム、切り干しだいこん、コーン、しょうが、◎りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素、鶏ガラスープ、コチュジャン	豆乳、りんご 	あずき茶 マーマレードヨーグルト	
12 土	野菜たっぷり塩ラーメン ブロッコリーのゴマ酢和え いちご	495.0(438.7) 21.9(21.1) 11.6(11.3) 2.9(2.3)	生中華めん、砂糖、ごま油、すりごま	○豆乳、豚ひき肉、◎豆乳	いちご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、万能ねぎ、コーン、黒きくらげ	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩	豆乳	豆乳、ビスケット	
14 月	御飯 生揚げの味噌炒め もずくときゅうりの和え物 麸のすまし汁	458.0(410.4) 22.3(21.4) 14.8(13.8) 2.3(1.8)	七分つき米、○ロールパン、砂糖、○油、焼ふ、ごま油、片栗粉、○粉糖	○豆乳、豚肉(もも)、生揚げ、淡色みそ、◎豆乳	もずく、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、みつば、生わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	豆乳	豆乳、揚げパン 	
15 火	御飯 鶏のから揚げ きりざい トマト豚汁	601.4(478.0) 29.7(24.2) 19.4(16.4) 1.9(1.9)	七分つき米、○米粉、○全粒ミックス粉、○砂糖、片栗粉、米粉、油、○さつまいも、○なたね油、ごま、ごま油、◎オリーブ油	鶏もも肉、挽きわり納豆、○豆乳、豚肉(もも)、チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、◎麦みそ、◎かつお節	にんじん、だいこん、こまつな、かぶ・葉、ねぎ、だいこん（たくあん）、トマトピューレ、ごぼう、○りんご、にんにく、しょうが、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ミネラル味噌スープ	酵素ジュース さつま芋とりんごの米粉蒸しパン	
16 水	**お弁当の日** 		○砂糖、◎砂糖	○豆乳、◎大豆ヨーグルト	○ぶどう濃縮果汁、○粉かんてん（イナアガー）		三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、ぶどうゼリー	お弁当の日
17 木	ツリーパン さくさくフライドチキン トマトフレンチサラダ コーンスープ	580.5(480.6) 27.6(22.9) 23.7(20.0) 2.4(2.3)	ロールパン、片栗粉、パン粉、小麦粉、○砂糖、○油、油、砂糖、オリーブ油、なたね油、◎オリーブ油	○豆乳、豆乳、鶏もも肉、チーズ、豆乳バター、◎麦みそ、◎かつお節	バナナ、クリームコーン、トマト、レタス、きゅうり、にんにく、しょうが、◎あおのり	酢、コンソメ、食塩、こしょう、カレー粉	ミネラル味噌スープ	豆乳、バナナ	パンの日 （ビジョンポスト）
18 金	御飯 さけのちゃんちゃん焼き めかぶとカブの和え物 麸の味噌汁	492.7(400.2) 24.9(23.8) 7.3(7.8) 2.1(1.7)	七分つき米、砂糖、焼ふ、油、さつまいも	○豆乳、さけ、鶏ささみ、淡色みそ、米みそ（淡色辛みそ）、◎豆乳、するめ	めかぶわかめ、キャベツ、にんじん、なす、しめじ、こまつな、かぶ、えのきたけ、たまねぎ、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	豆乳、オレンジ	豆乳 芋けんぴ、するめ	
19 土	豚肉の生姜焼き丼 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	444.0(399.2) 23.8(22.7) 11.4(11.1) 1.6(1.3)	七分つき米、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま油	○豆乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、◎豆乳	○オレンジ濃縮果汁、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ、にんじん、○粉かんてん（イナアガー）、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろしょうが	豆乳	豆乳、オレンジゼリー	
21 月	タコライス 海藻サラダ ココの実スープ 	601.9(525.6) 23.5(22.4) 26.9(23.5) 2.4(1.9)	七分つき米、○米粉、○油、○片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、チーズ、◎豆乳	生わかめ、トマト、きゅうり、○にんじん、たまねぎ、だいこん、レタス、万能ねぎ、スプラウト、コーン（、にんじん、くこの実、干ししいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、本みりん、○食塩、○パセリ粉、おろしにんにく、中華だしの素、鶏ガラスープ、食塩、カレー粉	豆乳	豆乳、野菜ボッキー	
22 火	南瓜のほうとううどん キャベツの昆布和え ゆずジャム大豆ヨーグルト 	571.6(474.7) 20.0(17.1) 10.3(9.3) 3.9(3.5)	生うどん、○七分つき米、砂糖、ごま油、○砂糖、油、◎オリーブ油	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、◎麦みそ、◎かつお節	キャベツ、かぼちゃ、はくさい、きゅうり、ママレードジャム、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、塩こんぶ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・３倍濃縮、○しょうゆ、○本みりん、しょうゆ、本みりん、鶏ガラスープ	ミネラル味噌スープ	豆乳、焼きおにぎり 	冬至 麺の日
23 水	御飯 さわらの西京焼き 筑前煮 きのこのすまし汁	489.8(409.2) 26.4(22.8) 10.7(10.1) 1.7(1.4)	七分つき米、さといも、砂糖、ごま油、◎砂糖	○豆乳、さわら、鶏もも肉、白みそ、◎大豆ヨーグルト	○みかん、にんじん、たけのこ（ゆで）、だいこん、ごぼう、みつば、しめじ、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、みかん	
24 木	豚丼 キャベツのじゃこ和え 大根の味噌汁 	507.4(423.3) 25.6(21.6) 19.6(16.7) 2.0(2.0)	七分つき米、○ベーグル、砂糖、ごま油、◎オリーブ油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、淡色みそ、しらす干し、◎麦みそ、◎かつお節	キャベツ、たまねぎ、だいこん、万能ねぎ、コーン、にんじん、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろしにんにく、おろししょうが	ミネラル味噌スープ	豆乳、ミニベーグル（チーズ）	
25 金	★コーンピラフ、★鶏のから揚げ、★ポテトサラダ ★コーンチャウダー、ナポリタン、ジェノベーゼパスタ、チューリップのから揚げ、ミニキッシュ、ラザニア フルーツの盛り合わせ、クリスマスケーキ アンパンマンサンタ、松ぼっくりチョコ 	じゃがいも、スパゲティ、七分つき米、ぎょうざの皮、マヨネーズ、油、片栗粉、米粉、小麦粉、砂糖、オリーブ油、粉糖、玄米フレーク	鶏もも肉、豆乳、豚ひき肉、豆乳ホイップクリーム、卵、豆乳生クリーム、ベーコン、ウィンナー、豆乳バター、粉チーズ、ウインナー、◎豆乳	たまねぎ、トマトピューレ、いちご、ほうれんそう、パイナップル、にんじん、きゅうり、コーン、ぶどう、みかん、ピーマン、ホールトマト缶詰、いちごジャム、万能ねぎ、キウイフルーツ、にんにく、キウイフルーツ（黄）、バジル・バジリコ、しょうが、◎バナナ、クリームコーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、おろしにんにく、こしょう、パセリ粉	豆乳、バナナ	豆乳 キャラメルポップコーン 未満児:クリスマスケーキ	クリスマス バイキング 
26 土	けんちんうどん きゅうりの酢の物 いちご 	452.1(404.4) 19.4(19.1) 6.5(7.2) 4.8(3.8)	生うどん、砂糖、ごま	○豆乳、鶏もも肉、油揚げ、◎豆乳	いちご、きゅうり、生わかめ、だいこん、めかぶわかめ、ねぎ、にんじん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・３倍濃縮、しょうゆ、みりん、酢	豆乳	豆乳、おせんべい	
28 月	御飯 ひよこ豆のキーマカレー レタスとじゃこのサラダ 野菜スープ	614.5(518.2) 21.5(20.5) 24.1(21.2) 2.5(2.0)	七分つき米、砂糖、ごま油	○豆乳、豚ひき肉、ひよこまめ（ゆで）、牛ひき肉、しらす干し、◎豆乳	たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、りんご、コーン、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、コンソメ、鶏ガラスープ、食塩	豆乳	豆乳、クッキー（かぼちゃと玄米）	

・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、マヨネーズは乳卵不使用の豆乳マヨを使用しています。
・おやつに使用するパンは、乳卵不使用の無添加パンです。
・ハム、ベーコン、練り製品は、乳卵不使用のものを使用しています。

・12月25日の未満児クラスの給食は、★印のコーンピラフ、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、コーンチャウダーです。

