

令和7年 12月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日	曜	献立名	使用食材名	2~5歳児のおやつ	0~1歳児のおやつ
1 ・ 15	月	超熟ロール(0歳はごはん) 洋風含め煮 スペゲティサラダ	・超熟ロール ・鶏肉、ベーコン、むきえび、酒、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、水 ・スペゲティ、ロースハム、きゅうり、人参、塩・こしょうマヨネーズ風調味料	牛乳 きな粉おにぎり	牛乳 きな粉おにぎり(1歳) かやくぞうすい(0歳)
2 ・ 16	火	ごはん すきやき煮 かつお和え	・米 ・牛肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、はくさい、青ネギ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・きゅうり、キャベツ、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
3 ・ 17	水	ごはん 春雨のひき肉炒め わかめスープ	・米 ・合ミンチ、はるさめ、玉ねぎ、キャベツ、人参、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ネギ、しょうが、油、しょうゆ(濃)、上白糖、塩、こしょう、ごま油 ・わかめ、玉ねぎ、人参、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト くだもの
4 ・ 4	木	ごはん 冬野菜カレー キャベツのしらす和え	・米 ・豚肉、だいこん、人参、れんこん、かぼちゃ、玉ねぎ、グリンピース、油、しょうが、にんにく、カレールウ、コンソメ、塩・こしょう、りんご、水 ・キャベツ、しらす干し、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 にゅうめん くだもの
5 ・ 19	金	ごはん ごもく煮 みそ汁 味付けのり	・米 ・鶏肉、だいす(国産、乾)、ちくわ、人参、たけのこ(水煮)、つきこんにゃく、三度豆、上白糖、しょうゆ(濃) ・玉ねぎ、だいこん、出し汁、みそ ・味付けのり	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き くだもの
6	土	クリスマス会	・クリスマス会		
8 ・ 22	月	食パン(0歳はごはん) 白菜のクリーム煮 ツナサラダ	・食パン ・鶏肉、はくさい、人参、ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ、油、塩、こしょう、コンソメ、シチュールウ、牛乳、水 ・ツナ、人参、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料	牛乳 鶏ぞうすい	牛乳 鶏ぞうすい くだもの
9 ・ 24	火	ごはん 鮭の塩焼き おひたし みそ汁	・米 ・べにざけ、塩、油 ・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・じやがいも、だいこん、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつま芋とりんごの重ね煮 くだもの
10 ・ 25	水	ごはん 揚げえびの野菜あんかけ (0歳は豚肉と野菜のあん煮) ごま和え	・米 ・むきえび、酒、小麦粉、油、豚肉、塩・こしょう、キャベツ、人参、もやし、干し椎茸、油、鶏がらスープ、上白糖、しょうゆ(濃)、片栗粉 ・こまつな、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ くだもの
11 ・ 12	木	ごはん みそおでん おひたし	・米 ・豚肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、みそ、上白糖、しょうゆ(濃) ・ほうれん草、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
13 ・ 26	金	チキンライス えびフライ (0歳は煮魚) キャベツのコーンあえ オニオンスープ	・米、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリンピース、油、バター、塩、こしょう、ケチャップ ・えびフライ、油 ・キャベツ、人参、ホールコーン、酢、上白糖しょうゆ(薄) ・玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、水、塩・こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 みかんむしパン くだもの
18 ・ 20	木	ごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め かきたま汁 カレーうどん (0歳はぞうすい) くだもの	・米 ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、油、しょうゆ(濃)、酒、上白糖、グリンピース ・卵、木綿豆腐、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、片栗粉 ・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉	牛乳 刻みきつねうどん 牛乳 スナックパン	牛乳 刻みきつねうどん(1歳) かやくうどん(0歳) くだもの
23	火	かやくぞうすい くだもの おべんとう	・米 ・米、鶏肉、玉ねぎ、青ネギ、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの ・おべんとう	牛乳 スナックパン 牛乳 おかし	牛乳 スナックパン 牛乳 おかし

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1~2歳)	555	21.3	18.3	308	2	266	0.33	0.46	38	5.2	1.7
以上児(3~5歳)	587	22.1	18.7	252	2.3	285	0.36	0.4	47	6.3	2