

2025年12月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたか くなる。	みどり 病気になるにくくなる。
1	月	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 麩のすまし汁 【豆腐のすまし汁】	豆腐の パンケーキ	鶏肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 ごま 麩 ホットケーキミックス ジャム	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり
2	火	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ【さつまいも の煮物】 フルーツ	ちんすこう	豚肉 なたと わかめ 牛乳	中華そば ごま 小麦粉	人参 もやし 白菜 フルーツ
3	水	すきやき風煮物 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ おもちつき	磯部焼き風 (おかし)	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳 のり	米 もち米	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 フルーツ
4	木	からあげ キャベツとツナの サラダ わかめご飯 白菜とうすあげのみそ汁 フルーツ お誕生日会	マドレーヌ	鶏肉 シーチキン わかめ みそ うすあげ 豆乳 牛乳	片栗粉 米 ごま ホットケーキミックス	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 白菜
5	金	ハヤシライス 大根ナムル フルーツ	ビスケット	豚肉 牛乳	米 じゃがいも ごま	人参 たまねぎ 大根 ほうれん草 フルーツ
6	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 一口ゼリー【ヨーグルト】	おかし	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり
8	月	野菜チャーハン オーロラサラダ 大根とうすあげのみそ汁	ドーナツ	魚肉ソーセージ うすあげ みそ 牛乳	米 小麦粉	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり ピーマン 大根
9	火	白身魚のごまダレ焼き 青菜と白菜のおひたし 七分つきごはん【米飯】 たまねぎと厚揚げのみそ汁 鉄分デー	豆乳ごま クッキー	白身魚 厚揚げ みそ 豆乳 牛乳	ごま 米 小麦粉	生姜 小松菜 白菜 人参 たまねぎ
10	水	豚肉と厚揚げのみそ煮 米飯 かぼちゃのみそ汁 フルーツ 万博デー	ミニ肉まん	豚肉 厚揚げ みそ わかめ 牛乳	春雨 米 小麦粉	人参 たまねぎ かぼちゃ フルーツ
11	木	メンチカツ ドレッシングサラダ  ゆかりご飯【米飯】 麩のみそ汁【豆腐のみそ汁】	ケーキサレ	豚肉 みそ わかめ 魚肉ソーセージ チーズ 牛乳	パン粉 米 ごま 麩 ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 人参 パプリカ ピーマン
12	金	豆乳クリームシチュー 食パン 和風マヨサラダ フルーツ	ウエハースと おかし	豆乳 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 食パン	人参 たまねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり フルーツ
13	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	食パン じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ フルーツ
15	月	筑前煮 米飯 たまねぎと厚揚げのみそ汁 フルーツ	おかか おにぎり	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ 花かつお 牛乳	じゃがいも 米 ごま	人参 たまねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん フルーツ
16	火	ポテトコロッケ わかめご飯 小松菜とツナの和え物 麩と豆腐のすまし汁	バナナケーキ	豚肉 わかめ シーチキン 豆腐 豆乳 牛乳	パン粉 米 ごま 麩 ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 バナナ
17	水	ボークカレーライス ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ	プリン	豚肉 シーチキン 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ キャベツ ブロッコリー フルーツ

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたか くなる。	みどり 病気になるにくくなる。
18	木	和風チャーハン マヨドレサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	おかし	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 小麦粉 ジャム	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
19	金	マーボー丼 食育の日 中華春雨サラダ かぼちゃのみそ汁	クリスマス スイーツ	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 春雨 ごま 生クリーム 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン しいたけ キャベツ きゅうり かぼちゃ
20	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ 人参 きゅうり フルーツ
22	月	チキンライス クリスマス会 ツリーハンバーグ 温野菜 コンソメスープ フルーツ	リースクッキー	鶏肉 豚肉 わかめ 牛乳 ベーコン 豆乳	米 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン ブロッコリー とうもろこし フルーツ
23	火	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	ピザパン	かまぼこ うすあげ わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ シーチキン チーズ 牛乳	うどん ホットケーキミックス	人参 もやし しいたけ フルーツ ピーマン とうもろこし
24	水	チキンカツ 大根ごはん じゃがいもの和風サラダ 豆腐のみそ汁	豆腐白玉団子 (せんべい)	鶏肉 うすあげ 豆腐 みそ わかめ きなこ 牛乳 シーチキン	パン粉 米 じゃがいも ごま 白玉粉	大根 人参 キャベツ きゅうり
25	木	白身魚と野菜のトマトソース ひじきマヨドレサラダ 麦ごはん【米飯】 大根のみそ汁	豆腐とかぼちゃ のスコーン	白身魚 ひじき うすあげ みそ 豆腐 牛乳	米 小麦粉 片栗粉	たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり 大根 かぼちゃ
26	金	八宝菜 焼き春巻き 【さつまいもの煮物】 米飯 フルーツ	ビスケット	豚肉 牛乳	片栗粉 小麦粉 米	人参 たまねぎ 白菜 しいたけ たけのこ ピーマン フルーツ
27	土	ミートサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	おかし	豚肉 牛乳	食パン スティックパン 片栗粉	人参 たまねぎ フルーツ

() 内は基準値

12月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	483 (490) Kcal	16.8 (18.0) g	16.6 (18.0) g	1.4 (1.3) g
	3歳以上	581 (580) Kcal	21.0 (22.0) g	20.5 (20.0) g	1.7 (1.6) g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。

※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。

※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 万博料理 フランス  ～

12月の万博給食は「フランス」です。

「ケーキサレ」は甘くないお惣菜系のケーキで、フランス語で「塩味のケーキ」の意があります。
砂糖の入っていない生地に、肉、介類、野菜、チーズなどを混ぜて焼き上げたもので、
キッシュに近いです。

一般的に使われるのはパウンド型ですが、その他にもスクエア型、マフィン型、ホーロー容器など
さまざまな型で作られます。

