

12月の献立表

令和7年 12月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
12月1日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ 焼き餃子 中華スープ 雑穀ごはん 果物	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳) ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり (キャベツ・ニラ) 白菜、えのき、コーン、人参
12月2日(火) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん ねばねばサラダ チキンナゲット イナムドゥチ 麦ごはん 果物(みかん)	 米、麦	豚肉、ポーク(乳)、卵 花かつお(魚) 鶏肉(乳・卵) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ
12月3日(水)	キーマカレー コールスロー 人参しりしり ほうれん草スープ 白米ごはん チーズ	小麦粉(乳) ドレッシング(乳)、マヨネーズ(卵) 米	豚ミンチ 卵、ツナ(魚)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー 人参、ニラ ほうれん草、人参、えのき
12月4日(木)	八宝菜 油淋鶏 ポテトサラダ わかめスープ きびごはん 果物	片栗粉 ゴマ じゃがいも、マヨネーズ(卵) ゴマ 米、きび	豚肉、エビ 鶏肉 ハム(乳)	玉ねぎ、人参、白菜、椎茸、ニラ、ヤングコーン ねぎ きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ わかめ、玉ねぎ、ニラ
12月5日(金)	肉じゃが だし巻き玉子 ブロッコリーとごまサラダ なめこのお味噌汁 ひじきごはん 果物(みかん)	じゃがいも 米、ごま	豚肉 卵 鶏ささみ、チーズ(乳) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、こんにゃく、インゲン ブロッコリー、人参、コーン なめこ、わかめ、万能ネギ ひじき
12月6日(土)	ポークチャップ メンチカツ じゃがベー コンソメスープ 白米ごはん 果物	小麦粉、パン粉 じゃが芋 米	豚肉 牛ミンチ(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト (玉ねぎ・キャベツ) 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ チンゲン菜、人参、コーン、玉ねぎ
12月8日(月)	肉団子とじゃが芋のトマト煮 オムレツ ツナと茄子のショートパスタ 白菜のコンソメスープ 白米ごはん 果物(みかん)	じゃが芋 パスタ(小麦粉) 米	肉団子(乳・卵) 卵、鶏肉 ツナ(魚)、チーズ(乳)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき、しめじ、トマト 玉ねぎ、人参 玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、ズッキーニ、なす 白菜、人参、しめじ、パセリ
12月9日(火) (うちなーメニュー)	ひーチャンプルー ひじきとツナマヨサラダ ちくわの磯辺揚げ ゆし豆腐 雑穀ごはん 果物	麩(小麦粉) マヨネーズ(卵) 小麦粉 米、きび、麦、黒米	豚肉、卵 ツナ(魚) ちくわ(魚・卵) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ ひじき、人参、コーン、枝豆 青のり 万能ネギ
12月10日(水)	高野豆腐の酢豚 オクラとほうれん草の胡麻和え 魚肉ソーセージ卵とじ 中華スープ きびごはん いわしっ子	片栗粉 ゴマ(乳) 片栗粉 米、きび	高野豆腐(大豆) フィッシュソーセージ(魚・甲)、卵 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、ヤングコーン ほうれん草、オクラ、人参 玉ねぎ、人参、ニラ 玉ねぎ、えのき、わかめ
12月11日(木)	デミハンバーグ サラスパ ブロッコリーとツナ炒め パンキンシチュー パン 果物	小麦粉(乳) パスタ(小麦)、マヨネーズ(卵) 小麦粉(乳) 小麦、大豆	牛・豚 ハム(乳) ツナ(魚) 鶏肉、牛乳	しめじ、玉ねぎ、パセリ 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、白菜、パセリ
12月12日(金)	フルコギ きびなごのから揚げ わかめと大根のツナ和え 卵スープ 麦ごはん 果物(みかん)	ごま 片栗粉 米、麦	豚肉 きびなご(魚) ツナ(魚) 卵	人参、玉ねぎ、白菜、ニラ、赤パプリカ わかめ、大根、きゅうり、人参 えのき、人参、玉ねぎ
12月13日(土)	鮭そぼろ ごほうサラダ チキンカツ お味噌汁 白米ごはん 果物(バナナ)	ごまドレッシング(卵・ごま) 米	鮭(魚)、卵 ハム(乳) 鶏肉 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、枝豆 ごほう、人参、コーン、きゅうり 人参、玉ねぎ、ほうれん草

12月の献立表

令和7年 12月(満期認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
12月15日(月)	白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の白和え かぼちゃコロック 卵のお味噌汁 きびごはん 果物	片栗粉 ゴマ(乳) 小麦粉、パン粉、じゃがいも 米、きび	白身魚(魚) 豆腐(大豆) 卵、油揚げ、味噌(大豆)	インゲン、しめじ、えのき、玉ねぎ、人参 人参、ほうれん草、ひじき かぼちゃ、玉ねぎ わかめ、白菜、ニラ
12月16日(火)	あんかけ焼きそば 中華イカの和え物 さつま芋天ぷら オニオンスープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 ごま さつま芋、小麦粉 麺(小麦)	豚肉、エビ イカ(乳) 卵	白菜、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、椎茸、ヤングコーン 大根、きゅうり、昆布 玉ねぎ、パセリ
12月17日(水)	カラフルもずく煮 チキンチーズ大葉巻き ブロッコリーとごまサラダ 豚汁 麦ごはん 果物(みかん)	片栗粉 パン粉、小麦粉 ドレッシング(乳・卵・ゴマ) じゃが芋 米、麦	鶏ミンチ 鶏肉、チーズ(乳、卵) 鶏ささみ 豚肉、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン 大葉 ブロッコリー、人参、コーン 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ
12月18日(木)	鶏そぼろ ひじきとツナサラダ きんぴらごぼう わかめと豆腐のお味噌汁 白米ごはん いわしっ子	ゴマ 米、麦	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚) 豚肉 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ひじき、人参、コーン、枝豆 ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき、万能ネギ
12月19日(金)	ハヤシライス コールスロー スマイルポテト コーンスープ 雑穀ごはん 果物	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) じゃが芋 片栗粉 米、麦、きび、黒米	牛肉	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン コーン、玉ねぎ、パセリ
12月20日(土)	和風ポトフ ほうれん草のごま和え 鶏のから揚げ 葉野菜と卵のお味噌汁 白米ごはん 果物(みかん)	じゃがいも ごま(乳) 米	ソーセージ(乳) 鶏肉 卵、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、大根、インゲン ほうれん草、人参、オクラ 小松菜、白菜、しめじ、人参
12月22日(月)	おろしハンバーグ かぼちゃサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 白菜のお味噌汁 雑穀ごはん 果物	マヨネーズ(卵) 米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳) 大豆水煮 高野豆腐(大豆) 味噌(大豆)	大根おろし かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ ひじき、人参、インゲン 白菜、人参、えのき
12月23日(火)	クリームシチュー メンチカツ シーザーサラダ ロールパン 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング(卵・乳) パン(乳・小麦・大豆)	鶏肉、脱脂粉乳 牛ミンチ(乳) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、しめじ 玉ねぎ、キャベツ キャベツ、きゅうり、人参、コーン
12月24日(水)	豚肉と茄子の味噌炒め もずく酢 冬瓜のそぼろあんかけ けんちん汁 きびごはん チーズ	片栗粉 米、きび	豚肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) 鶏ミンチ 豆腐(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン もずく、オクラ、きゅうり 冬瓜、万能ねぎ 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、万能ネギ
12月25日(木) (クリスマスメニュー)	チキンライス 肉団子 マカロニサラダ ほうれん草のコンソメスープ ケーキ	米 小麦粉 マカロニ(小麦)、マヨネーズ(卵)	鶏肉、卵 鶏肉(乳・卵) ハム(乳)	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン 玉ねぎ コーン、人参、きゅうり、玉ねぎ ほうれん草、しめじ、人参
12月26日(金)	カレーライス ブロッコリーのツナサラダ 一口とんかつ マカロニスープ 麦ごはん 果物(みかん)	じゃが芋 小麦粉、パン粉 マカロニ(小麦) 米、麦	豚肉、レバー ツナ(魚) 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、茄子、しめじ、かぼちゃ ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ
12月27日(土) (うちなーメニュー)	豆腐チャンプルー マンビカーの天ぷら わかめと白菜の和え物 じゃが芋のお味噌汁 白米ごはん 果物(みかん)	小麦粉 じゃが芋 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 卵、マンビカー(魚) ツナ(魚) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ わかめ、白菜、人参 人参、玉ねぎ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	13~20	270	1.6
平均給与栄養量	594	23	20	273	1.9