



給食予定献立表 2025年12月

明の守なかざき園
3歳以上(A)

※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

| 献立種類 | 1日平均(3歳以上) | | | | |
|-------|------------|------|--------|------|-------|
| | 栄養素 | 1種以上 | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 |
| 平均栄養価 | 509 kcal | 19 g | 12.6 g | 83 g | 1.6 g |

年末年始について ※27日(土)…年内保育最終日 保育は12時までです。給食はありません。
※12月29日(月)~1月3日(土)…年末年始のお休み
※1月5日(月)…平常保育開始

| 日 | 曜日 | 時間 | 行事 | 献立名 | ざいりょう | | | その他 | 時間 | おやつ | |
|----|----|-------|----------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----|-------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | | 赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・海藻類 | 緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類 | 黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類 | | | 献立名 | ざいりょう |
| 1 | 月 | 昼 | | 白身魚の醤油焼き 金平ごぼろ 里芋の味噌汁 ごはん | 牛干 みそ | アヲ1トウ ごぼろ、人参 青葱 | アヲ1トウ、サラダ油 糸こんにゃく、Jマヨ、さとう 里芋 | 塩、料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩 みりん、風調味料、濃口醤油 和風だし | 3時 | 人参ドーナツ スキムミルク | お粥、人参、絹ごし豆腐、人参 サラダ油、砂糖 抹茶 |
| 2 | 火 | 昼 | | 散らし寿司 かぼちゃの甘煮 しるなの味噌汁 ごはん | 高野豆腐、鶏糸卵、ささみのり ちくわみそ | 干し椎茸、人参、さめさや かぼちゃ しるな | 米、さとう、さとう さとう | 酢、塩、味、みりん、風調味料、濃口醤油、塩 和風だし みりん、風調味料、うすくち醤油、和風だし 和風だし | 3時 | ぶどうゼリー お茶 | ゼリーの素、トウ お茶 |
| 3 | 水 | 昼 | 生活発表会予定 | 鶏のパン粉焼き 春雨のソテー 卵スープ ごはん | 鶏肉 お魚ソーテー 卵、かつわかめ | アヲ1トウ、人参 ミックス、アヲ1トウ | パン粉、アヲ1トウ、人参 春雨、アヲ1トウ 米 | 塩、料理酒、アヲ1トウ、人参 アヲ1トウ | 3時 | じゃがバター スキムミルク | じゃがいも、アヲ1トウ、人参 抹茶 |
| 4 | 木 | 昼 | | ミソカツオ、アヲ1トウ、人参 海藻サラダ 果物(オレンジ) | ベーコン、牛乳 海藻、アヲ1トウ、人参 | 玉葱、アヲ1トウ、人参 ゆず アヲ1トウ | アヲ1トウ、人参、アヲ1トウ、人参 Jマヨ、油、レタ、アヲ1トウ、人参 | アヲ1トウ、人参、アヲ1トウ、人参 アヲ1トウ、人参 | 3時 | 高粱チヤウ お茶 | 米、しらす干し、高粱、人参 サラダ油、アヲ1トウ、人参 白ごま |
| 5 | 金 | 昼 | | 茄子の味噌炊き 切干大根のナムル 小松菜の清汁 ごはん | 豚小間肉、焼き豆腐、みそ | 人参、なす、おろし生姜、きぬさや 切干大根、人参、きゅうり 小松菜 | こんにゃく、サラダ油 さとう、Jマヨ おつゆ、米 | 和風だし、みりん、風調味料、塩 濃口醤油、塩 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩 | 3時 | ちんすこう(ごま) スキムミルク | 小麦粉、さとう、サラダ油、白ごま 塩 抹茶 |
| 6 | 土 | 昼 | | マーボー丼 さつま芋のゆい煮 ちんげん菜のソテー ごはん | 豆腐、豚肉、赤みそ、みそ | 玉葱、青葱 ゆい煮汁 アヲ1トウ、人参 | 米、サラダ油、さとう、片栗粉 さつま芋、さとう | 濃口醤油 塩、うすくち醤油 | 3時 | ウエハース カルシウムせん スキムミルク | ウエハース、カルシウムせん 抹茶 |
| 8 | 月 | 昼 | | 干草焼き わかめの酢の物 しめじの味噌汁 ごはん | 鶏、鶏ミンチ かつわかめ みそ | 玉葱、干し椎茸、人参、アヲ1トウ、人参 きゅうり、人参 しめじ、大根の葉 | さとう、サラダ油 さとう | 塩、うすくち醤油 酢、塩 和風だし | 3時 | あんこホットケーキ スキムミルク | お粥、人参、アヲ1トウ、人参 抹茶 |
| 9 | 火 | 昼 | | 鶏肉のタルタル焼き 野菜のツナ炒め そうめんの味噌汁 ごはん | 鶏肉 ツナ みそ | ハセリ、かぼちゃ アヲ1トウ、人参、玉葱 青葱 | アヲ1トウ、人参、サラダ油 サラダ油 そうめん 米 | 味付塩、アヲ1トウ、人参 塩、うすくち醤油 和風だし | 3時 | ジャムサンド スキムミルク | 食パン、イチゴジャム 抹茶 |
| 10 | 水 | 昼 | | 三色丼 高野豆腐の含め煮 えのきの味噌汁 ごはん | 鶏ミンチ、鶏糸卵、ささみのり 高野豆腐 刻み揚げ、みそ | ほうれん草 人参、干し椎茸、アヲ1トウ、人参 えのき | 米、さとう、サラダ油、さとう さとう | 濃口醤油、濃口醤油 和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし | 3時 | スコーン スキムミルク | 小麦粉、バター、卵、牛乳 抹茶 抹茶 |
| 11 | 木 | 昼 | | 豚の梅しょうが焼き アヲ1トウ、人参 もやし ごはん | 豚小間肉 みそ | 玉葱、おろし生姜、アヲ1トウ、人参 アヲ1トウ、人参 もやし、小松菜 | サラダ油 さとう | しそ、ねり梅、みりん、風調味料、濃口醤油、塩 濃口醤油 和風だし | 3時 | シュガーハイ スキムミルク | ぎょうざの皮、アヲ1トウ、人参 抹茶 |
| 12 | 金 | 昼 | 食育 (郷土料理) | 郷土料理 長野県 ぶりの竜田揚げ ごま和え おのっぺ汁 麦ごはん | ぶり 刻み揚げ | おろし生姜 春菊、白菜 大根、ごぼろ、人参 | さとう、片栗粉、サラダ油 白ごま 里芋、片栗粉 米、押麦(大麦) | 料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油 濃口醤油、みりん、風調味料 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩 | 3時 | にらせんべい お茶 | にら、小麦粉、水、サラダ油、みそ さとう |
| 13 | 土 | 生活発表会 | | | | | | | | | |
| 15 | 月 | 昼 | | きつねうどん ゆで豚サラダ 果物(黄桃缶) | 豚小間肉、みそ | 青葱 おろし生姜、アヲ1トウ、人参 黄桃缶 | うどん、さとう さとう、Jマヨ、白ごま | 昆布つゆ、みりん、風調味料、昆布つゆ 酢、みりん、風調味料、濃口醤油 | 3時 | わかめおにぎり お茶 | 米、わかめ、おにぎりの素 |
| 16 | 火 | 昼 | おもちゃつき | カレーライス アヲ1トウ、人参 チーズ ごはん | 豚肉 チーズ | 玉葱、人参 アヲ1トウ、人参、きゅうり | 米、じゃがいも、サラダ油 さとう | カレー 酢、うすくち醤油 | 3時 | メロンブルーチェ お茶 | ブルーチェ、牛乳 |
| 17 | 水 | 昼 | | 豚とごんもの煮物 白菜コンブ 南瓜の味噌汁 ごはん | 豚小間肉、ごんも さきざき昆布 みそ | 玉葱、人参、アヲ1トウ、人参 白菜、人参 かぼちゃ、大根の葉 | こんにゃく、さとう | 和風だし、みりん、風調味料、濃口醤油 みりん、風調味料、うすくち醤油 和風だし | 3時 | アヲ1トウ、人参 スキムミルク | お粥、人参、アヲ1トウ、人参 抹茶 |
| 18 | 木 | 昼 | 避難訓練 | 鶏肉の塩こうじ焼き 和風サラダ 大根の清汁 ごはん | 鶏肉 かつわかめ | ゆず、きゅうり、コーン 大根、青葱 | サラダ油、さつま芋 Jマヨ、油、レタ、アヲ1トウ、人参 | 塩、こうじ 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩 | 3時 | じゃこサンド スキムミルク | 食パン、じゃこ、しらす干し あおさのり 抹茶 |
| 19 | 金 | 昼 | 子育て支援 | 豚の南蛮漬け 小松菜と竹輪の煮浸し 厚揚げの味噌汁 ごはん | あじ ちくわ 絹厚揚げ、みそ | 玉葱、アヲ1トウ、人参 小松菜 | 片栗粉、サラダ油、さとう | 塩、濃口醤油、みりん、風調味料、酢 和風だし、料理酒、みりん、風調味料 濃口醤油 和風だし | 3時 | プリン お茶 | プリン、牛乳、水 |
| 20 | 土 | 昼 | | 牛肉とアヲ1トウ、人参の炒め物 もやしの華風和え ニラのスープ ごはん | 牛筋肉 | アヲ1トウ、人参、玉葱、人参 もやし、きゅうり、人参 にら | サラダ油、さとう、片栗粉 さとう、Jマヨ 春雨 米 | 料理酒、濃口醤油、アヲ1トウ、人参 濃口醤油 アヲ1トウ、人参 | 3時 | ウエハース 雪の楕 スキムミルク | ウエハース、雪の楕 抹茶 |
| 22 | 月 | 昼 | | 豚の煮付け キャベツのゆかり和え 玉ねぎの味噌汁 ごはん | 黄金かつ | 生姜 アヲ1トウ、人参 玉葱 | さとう、里芋 米 | みりん、風調味料、料理酒、濃口醤油 昆布つゆ、みりん、風調味料 ゆかり 和風だし | 3時 | きなこ蒸しパン スキムミルク | きなこ、小麦粉、水、きなこ、さとう 抹茶 |
| 23 | 火 | 昼 | | アヲ1トウ、人参 インゲンの和え物 ほうれん草の味噌汁 ごはん | 卵、アヲ1トウ、人参 かまぼこ みそ | 玉葱、人参、アヲ1トウ、人参 アヲ1トウ、人参 ほうれん草 | サラダ油 おつゆ、米 | 塩、塩、アヲ1トウ、人参 濃口醤油、みりん、風調味料 和風だし | 3時 | 抹茶クッキー スキムミルク | 小麦粉、さとう、サラダ油、塩 グリーンティー 抹茶 |
| 24 | 水 | 昼 | | 豚肉の甘味噌炒め 茄子のおかか和え わかめの清汁 ごはん | 豚小間肉、みそ 花かつお かつわかめ | もやし、にら、おろし生姜 なす 大根の葉 | サラダ油、さとう | 料理酒、みりん、風調味料 濃口醤油、みりん、風調味料 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩 | 3時 | アヲ1トウ、人参 スキムミルク | お粥、人参、アヲ1トウ、人参 抹茶 |
| 25 | 木 | 昼 | クリスマス会 お誕生会 | お誕生会、クリスマス会 ローストチキン マカロニサラダ キラキラスープ ごはん | 鶏肉 ローストチキン アヲ1トウ、人参 | 玉葱、アヲ1トウ、人参 きゅうり 大根、人参(星)、ハセリ | サラダ油 マカロニ、アヲ1トウ、人参 米 | アヲ1トウ、人参、アヲ1トウ、人参 料理酒、塩 アヲ1トウ、人参 | 3時 | お誕生会デザート お楽しみケーキ スキムミルク | お粥、人参、アヲ1トウ、人参 抹茶 |
| 26 | 金 | 昼 | | 鶏の香味焼き れんこんサラダ 白菜の清汁 ごはん | さば ツナ | 玉葱、オクラ アヲ1トウ、人参、アヲ1トウ、人参 白菜、青葱 | 白ごま、さとう、サラダ油 Jマヨ、さとう、アヲ1トウ、人参 米 | おろし生姜、アヲ1トウ、人参、料理酒、濃口醤油、塩 濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩 | 3時 | ハニワパン お茶 | ハニワパンの素、アヲ1トウ、人参、牛乳 |