



令和7年12月献立表

きし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 月	ご飯 鶏の梅風味焼き ニラと卵の炒め物 けんちん汁 デザート 牛乳	米／薄力粉／オリーブ 油／上白糖／ごま油／ 上白糖	鶏もも肉／卵／油揚げ ／木綿豆腐／牛乳／ ヨーグルト	梅干し／大葉／にら／トマ ト／ごぼう／人参／大根／ オレンジ／いちごジャム	ヨーグルトの毎ジャム お菓子 牛乳
2 ／ 火	ご飯 生姜焼き 白菜の旨煮 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／片栗粉／もち米	豚肩ロース肉／ツナ缶 ／生揚げ／白味噌／豚 ひき肉／牛乳	玉葱／人参／白菜／キャベ ツ／小葱／パインアップル ／生しいたけ(菌床栽培、 生)／生姜	真珠蒸し 牛乳 お菓子 牛乳
3 ／ 水	食パン めかじきのフライ風 ほうれん草と卵のソテー ジュリアンスープ デザート	食パン／パン粉／オリ ーブ油／マヨネーズ ／米／上白糖	めかじき／卵／干ひじ き(ｽﾃｲﾙ釜、乾)／油揚 げ／牛乳	ほうれん草／ブロッコリー ／人参／キャベツ／野菜生 活ジュース／絹さや	ひじきご飯 牛乳 お菓子 牛乳
4 ／ 木	肉うどん れんこんの天ぷら アスパラののこま和え デザート	うどん／片栗粉／薄力 粉／調合油／白すりご ま／上白糖／無塩バ ター／上白糖	豚肩ロース肉／卵／白 味噌／牛乳	長葱／れんこん／アスパラ ／オレンジ／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
5 ／ 金	わかめごはん さわらの柚庵焼き きゅうりとトマトの和え物 切干大根の漬物 もやしの味噌汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ ホットケーキミックス ／白玉粉	さわら／塩昆布／油揚 げ／白味噌／粉チーズ ／ベーコン／牛乳	ゆず果汁／きゅうり／トマ ト／切干大根／緑豆もやし ／バナナ／パセリ	ベーコンのボンデケージョ 牛乳 お菓子 牛乳
6 ／ 土	ランチパック マカロニサラダ かぶのスープ デザート	ランチパック／マカロ ニ／マヨネーズ／米	ロースハム／牛乳	人参／きゅうり／かぶ／リ んごジュース	梅しそご飯 牛乳 お菓子 牛乳
8 ／ 月	のりたまふりかけご飯 鶏のから揚げ 人参しりしり きゅうり漬け あおさのりの味噌汁 デザート、牛乳	米／薄力粉／調合油／ オリーブ油／ごま油／ 上白糖	鶏もも肉／ツナ缶／卵 ／あおさ(素干し)／白 味噌／牛乳／サラダ竹 輪／はんぺん	人参／きゅうり／小葱／オ レンジ／大根	おでん お菓子 牛乳
9 ／ 火	ロールパン ハンバーグ 野菜サラダ カラフルスープ デザート	ロールパン／パン粉／ フライドポテト／調合 油／マカロニ／もち米 ／米／ごま油／上白糖	合びき肉／牛乳／卵／ ベーコン／十勝飲む ヨーグルト／豚ひき肉	玉葱／きゅうり／黄パブリ カ／レタス／アスパラ／赤 パプリカ／たけのこ水煮／ 人参／干し椎茸／生姜／に んにく	中華おこわ 麦茶 お菓子 牛乳
10 ／ 水	ご飯 かれの煮付け 豚肉の昆布茶和え 浅漬け 豚汁 デザート、牛乳	米／上白糖／ごま油／ 生中華麺	まがれい／豚肩ロース 肉／豚肩ロース肉／白 味噌／牛乳／粉チーズ	生姜／ほうれん草／きゅう り／かぶ／大根／人参／長 葱／ごぼう／パインアップ ル／トマト／にんにく	イタリアンラーメン お菓子 牛乳
11 ／ 木	野菜たっぷりちゃんぽん レバーの竜田揚げ きゅうりとツナの和え物 デザート	茹で中華めん／ごま油 ／片栗粉／調合油／薄 力粉／上白糖／無塩バ ター／オリーブ油	豚肩ロース肉／紅かま ぼこ／さつま揚げ／ホ タテ風味フレーク／牛 乳／白味噌／レバー／ ツナ缶／卵	干し椎茸／キャベツ／人参 ／緑豆もやし／絹さや／ コーン缶／きゅうり／パイ ンアップル／バナナ	バナナマフィン 牛乳 お菓子 牛乳
12 ／ 金	緑黄色ふりかけご飯 鯖の塩焼き いり鶏 はんぺん汁 デザート バナナ	米／上白糖／オリーブ 油／マヨネーズ／ロー ルパン／パン粉	鯖／鶏もも肉／赤味噌 ／はんぺん／豚ひき肉 ／卵／牛乳	れんこん／たけのこ水煮／ 人参／ごぼう／絹さや／干 し椎茸／ブロッコリー／糸 みつば／バナナ／玉葱／に んにく	焼きカレーパン 牛乳 お菓子 牛乳
13 ／ 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め 干草煮 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ マヨネーズ／食パン／ マーガリン	豚肩ロース肉／塩昆布 ／油揚げ／木綿豆腐／ 生わかめ／白味噌／牛 乳	キャベツ／ほうれん草／人 参／アスパラ／オレンジ	シュガートースト 牛乳 お菓子 牛乳
15 ／ 月	ご飯 鶏のさっぱり煮 クービリチー カラフルピクルス 麴の味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ 小町麴／餃子の皮	鶏もも肉／細め昆布／ 油揚げ／豚肩ロース肉 ／白味噌／ウィンナー ／ピザ用チーズ／牛乳	にんにく／生姜／人参／黄 パプリカ／赤パプリカ／ きゅうり／絹さや／バナナ ／コーン缶	クリスピーピザ 牛乳 お菓子 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。





日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 火	焼きそば 竹輪の磯辺揚げ なめたけ入り炒り卵 青梗菜とかにのスープ デザート 牛乳	焼きそば／オリーブ油 ／片栗粉／薄力粉／調 合油／上白糖／米／上 白糖	豚肩ロース肉／青のり ／サラダ竹輪／卵／か に／フレーク／牛乳／ ベーコン／粉チーズ	キャベツ／人参／青ピーマン ／えのき茸／小葱／青梗菜／ パインアップル／白菜／かぶ	冬野菜リゾット お菓子 牛乳
17 水	食パン 鮭の変わり衣焼き アスパラソテー ミネストローネ デザート	食パン／パン粉／マヨ ネーズ／オリーブ油／ 上白糖／スイートカッ トポテト／無塩バター ／上白糖	トラウトサーモン／粉 チーズ／ベーコン／牛 乳／卵黄	パセリ／アスパラ／キャベツ ／人参／玉葱／にんにく／ カットトマト缶／りんご ジュース	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳
18 木	ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め 小松菜のたらこ和え いんげんの煮浸し 名取汁 デザート	米／上白糖／白いりご ま／ごま油／強力粉／ ホットケーキミックス ／無塩バター／調合油 ／粉砂糖	豚肩ロース肉／木綿豆 腐／赤味噌／ほぐした らこ／鶏もも肉／牛乳 ／きな粉	にら／生姜／小松菜／いんげ ん／大根／人参／オレンジ	きなこドーナツ 牛乳 お菓子 牛乳
19 金	麦ご飯 鮭の西京焼き 切干大根の青しそサラダ ニラ卵味噌汁 デザート 牛乳	米／押麦／マヨネーズ ／上白糖	トラウトサーモン／西 京味噌／ホタテ風味フ レーク／卵／白味噌／ 牛乳／ゼラチン	切干大根／アスパラ／にら／ バナナ	ガーデンフルーツゼリー お菓子 牛乳
20 土	麻婆丼 さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのごま和え わかめスープ デザート	米／ごま油／上白糖／ 片栗粉／さつま芋／無 塩バター／上白糖／白 いりごま／白すりごま ／食パン／マヨネーズ	木綿豆腐／豚ひき肉／ 白味噌／生わかめ／牛 乳	長葱／にんにく／生姜／レモ ン果汁／ブロッコリー／オレ ンジ／コーン缶／コーンク リーム缶	コーンマヨトースト 牛乳 お菓子 牛乳
22 月	ご飯 豚肉のオイスターソース炒 かぼちゃ煮 白菜と塩昆布の中華漬け わかめと玉葱の味噌汁 デザート	米／オリーブ油／上白 糖／片栗粉／ごま油／ 薄力粉／無塩バター	豚肩ロース肉／塩昆布 ／生わかめ／白味噌／ 卵／牛乳	小松菜／かぼちゃ／白菜／玉 葱／パインアップル	マドレーヌ 牛乳 お菓子 牛乳
23 火	ご飯 松風焼き きんぴら きゅうりの塩麹漬け 豆腐のお吸い物 デザート	米／パン粉／上白糖／ 白いりごま／オリーブ 油／ごま油／薄力粉／ 強力粉／上白糖／片栗 粉	鶏ひき肉／牛乳／卵／ 白味噌／木綿豆腐／豚 ひき肉	長葱／玉葱／ごぼう／人参／ きゅうり／キャベツ／ほうれ ん草／オレンジ／小葱／生姜 ／にんにく	フージャオピン 牛乳 お菓子 牛乳
24 水	ロールパン クリスマスチキン、フィッシュフライ シーザーサラダ コンソメスープ デザート	ロールパン／薄力粉／ 強力粉／片栗粉／調合 油／食パン／じゃが芋 ／無塩バター／上白糖	鶏ささ身／カレイ／ホッ プクリーム／卵／牛乳	レタス／きゅうり／パセリ／ いちご／バナナ	クリスマスケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
25 木	ミートソースパゲッティ ブロッコリーのフリッター ツナサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／薄力粉／調合油 ／食パン／片栗粉／上 白糖	豚ひき肉／卵／ツナ缶 ／絹豆腐／牛乳	玉葱／カットトマト缶／ブ ロッコリー／レタス／きゅう り／黄パプリカ／パインアッ プル	豆腐のブラウニー 牛乳 お菓子 牛乳
26 金	ご飯 ほっけの変わり焼き かぶのさっと煮 きゅうりの梅ドレ 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米／マヨネーズ／上白 糖／食パン	ほっけ／ツナ缶／木綿 豆腐／白味噌／ロース ハム／牛乳	人参／かぶ／きゅうり／梅干 し／長葱／バナナ	ハムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
27 土	ご飯 豚肉の塩麹炒め さつま芋の甘煮 白菜の味噌汁 デザート	米／調合油／ごま油／ さつま芋／上白糖	豚肩ロース肉／油揚げ ／白味噌／チキンナ ゲット／牛乳	にんにく／長葱／トマト／白 菜／オレンジ	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳
 おすすめレシピ 公開中♪		月 平 均 栄 養 価	エネルギー569kcal	タンパク質23.8g	脂質20.1g

