

2025年12月

献立表

日／曜	おひる	おやつ	延長補食	材料名（昼食・軽食）			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 月	ごはん なめこのみそ汁 鶏のから揚げ こまつな納豆和え 土佐炒め	かぼちゃのスコーン レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、糸こんにゃく、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、若鶏もも、なっとう、豆乳、米みそ、にぼし粉、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、かぼちゃ、干しぶどう、カットわかめ、ニンニク、しょうが、あおのり	558 kcal 19.3 g 18.3 g 1.6 g
2 16 火	ごはん 里芋のみそ汁 あじのかば焼き 切干大根煮 白菜のおかか和え	メーブルサンド 揚げマカロニ くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米（胚芽米）、さといも、小麦粉、メーブルシロップ、マカロニ、なたね油、片栗粉、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、あじ、油あげ、米みそ、にぼし粉、かつお節	いちご、にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん	568 kcal 22.3 g 19 g 1.6 g
3 17 水	納豆ひき肉丼 大根サラダ きゃべつのみそ汁	たぬきうどん せんべい くだもの 麦茶	おにぎり	干しうどん、米（胚芽米）、小麦粉、なたね油、ごま油	ぶたひき肉、なっとう、ツナ、油あげ、米みそ、にぼし粉	みかん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、たけのこ、きゅうり、万能ねぎ、こんぶ	539 kcal 19.9 g 17 g 1.6 g
4 18 木	ごはん ふりかけ 鮭のポテトグラタン ほうれん草炒め 豆腐のすまし汁	そぼろおにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	ラスク	米（胚芽米）、じゃがいも、干しいも、小麦粉、パン粉、押麦（七分つき）、なたね油、きび（精白粒）、あわもち	さけ、木綿豆腐、豆乳、ベーコン、とりひき肉、白すりごま、にぼし粉	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、しめじ、にんじん、コーン、カットわかめ、こんぶ、あおのり	575 kcal 19.2 g 14.5 g 1.6 g
5 19 金	ごはん だいこんのみそ汁 豚の塩こうじ炒め ひじき煮 ごまサラダ	ちんすこう クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、小麦粉、三温糖、しらたき、押麦（七分つき）、なたね油、白ねりごま、きび（精白粒）、あわもち、	牛乳、ぶたもも、米みそ、油あげ、にぼし粉、白すりごま	みかん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ひじき、ニンニク、しょうが	582 kcal 20.4 g 19.2 g 1.8 g
6 20 土	けんちんうどん かぼちゃの煮物 フルーツ豆乳ヨーグルト	しらすおにぎり せんべい くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、米（胚芽米）、さといも、三温糖、なたね油、ごま油	豆乳ヨーグルト、とりひき肉、油あげ、しらす干し、かつお節	バナナ、かぼちゃ、だいこん、みかん缶、にんじん、ねぎ、ごぼう、こんぶ	528 kcal 16.9 g 11.1 g 1.6 g
8 22 月	ごはん かぼちゃのみそ汁 ぶりの照り焼き ほうれん草のり和え れんこんチップス	レーズン蒸しパン 田作り風いりこ くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、小麦粉、三温糖、片栗粉、黒砂糖、押麦（七分つき）、なたね油、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、ぶり、油あげ、米みそ、にぼし粉、にぼし、白いりごま、かつお節	みかん、れんこん、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、干しぶどう	569 kcal 21.3 g 20 g 1.4 g
9 23 火	チキンカレー マカロニサラダ 白菜スープ	フレンチトースト ビスケット くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米（胚芽米）、じゃがいも、食パン、三温糖、小麦粉、マカロニ、なたね油	牛乳、若鶏もも、豆乳、ベーコン	いちご、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、ホールトマト缶、ニンニク、しょうが、こんぶ	573 kcal 19.6 g 14.6 g 1.6 g
10 24 水	ごはん たらの磯辺揚げ 切干若布サラダ えのきのすまし汁	ごへいもち 芋けんぴ くだもの 麦茶	おにぎり	さつまいも、米（精白米）、もち米、小麦粉、三温糖、押麦（七分つき）、なたね油、きび（精白粒）、あわもち	たら、木綿豆腐、ツナ、米みそ	バナナ、ねぎ、えのきだけ、こまつな、切り干しだいこん、カットわかめ、あおのり、こんぶ	577 kcal 16.1 g 12.9 g 1.6 g
11 25 木	ごはん ハンバーグ ブロッコリーサラダ(11日) キラキラサラダ(25日) かぶとマカロニのスープ	バナナケーキ(11日) 豆乳ケーキ(25日) くだもの ポップコーン 牛乳	トースト	米（胚芽米）、小麦粉、ポップコーン、パン粉、三温糖、マカロニ、押麦（七分つき）、なたね油、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、ぶたひき肉、木綿豆腐、豆乳、ベーコン	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、バナナ、かぶ、かぶ、コーン、こんぶ	583 kcal 20.3 g 22.7 g 1.6 g
12 26 金	ゆかりごはん 白菜あんかけ煮 春雨サラダ 高野豆腐のみそ汁	スノーボールクッキー 煮豆 くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、小麦粉、片栗粉、なたね油、はるさめ、ごま油、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち、三温糖	牛乳、ぶたもも、ハム、米みそ、金時めめ、高野豆腐、にぼし粉	バナナ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、しょうが、ニンニク	578 kcal 20.8 g 17.7 g 1.5 g
13 27 土	マーボー焼きそば もやしのナムル 千切り野菜のスープ	鮭おにぎり クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	中華めん、米（胚芽米）、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油	ぶたひき肉、木綿豆腐、米みそ、ハム、さけ、白すりごま	みかん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、もやし、しょうが、こんぶ	523 kcal 18.8 g 14.7 g 1.6 g



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、17時00分までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます。

★献立表を確認の上、食べたことがない食材はご家庭で複数回食べてください。

＜今月の果物＞
みかん
バナナ、いちご

＜食材の主な産地＞
あじー長崎県
ぶりー鹿児島県
鮭ー北海道
たらー北海道
豚肉ー茨城県
鶏肉ー宮崎県
米ー長野県