

献立表

2025年12月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	ロールパン、さつまいもシチュー、茹で野菜サラダ、みかん	牛乳、／塩せんべい、／ロールパン、／鶏もも肉、さつまいも、にんじん、たまねぎ、油、水、シチューミックスクリーム、牛乳、／キャベツ、コーン缶、にんじん、食塩、油、酢、しょうゆ、砂糖、／みかん、／牛乳、／米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、コンソメ、食塩、パセリ粉、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ツナピラフ	561(495) 21.0(19.1) 19.1(17.9) 4.5(3.1)
02火	食パン、カレーうどん、大根とツナの和え物、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、なると、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレーうどん、しょうゆ、みりん、中濃ソース、片栗粉、／だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、こしょう、／バナナ、／牛乳、／米、塩こんぶ、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(塩こんぶ)	518(434) 17.6(14.2) 19.0(13.2) 4.6(3.6)
03水	御飯、鮭のごまマヨ焼き、きんぴらごぼう、みそ汁(もやし・わかめ)、みかん	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、酒、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま、／ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、／もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／みかん、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ラスク	620(561) 25.7(21.5) 22.1(20.3) 4.9(3.8)
04木	御飯、マーボー豆腐、春雨サラダ、わかめスープ、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、中華あじ、／はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、／カットわかめ、キャベツ、にんじん、水、中華だしの素、食塩、／オレンジ、／牛乳、／チーズ、ぎょうざの皮、油、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、チーズパイ	578(508) 22.6(19.6) 20.8(17.7) 3.1(2.4)
05金	御飯、タンドリーチキン、キャベツのツナサラダ、ポテトスープ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、／キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、砂糖、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン	553(524) 26.5(23.5) 19.3(18.3) 5.3(4.5)
06土	おにぎり、クロquette、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
08月	御飯、大根と豚肉の煮物、ほうれん草の磯辺和え、豆腐みそ汁(わかめ)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／だいこん、にんじん、豚肉(ばら)、中華スープ、酒、しょうゆ、本みりん、油、／ほうれんそう、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ、／木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／れんこん、油、食塩、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、れんこんチップ	530(479) 18.3(16.6) 22.5(19.6) 4.0(3.2)
09火	御飯、煮込みハンバーグ、ほうれん草とコーンの和え物、ポテトスープ、オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／ほうれんそう、もやし、コーン缶、しょうゆ、砂糖、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩、コンソメ、こしょう、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ	597(505) 23.3(18.8) 20.1(14.7) 4.6(3.6)
10水	御飯、さばのみそ煮、キャベツのごま和え、すまし汁(はくさい・えのき)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さば、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、酒、みりん、砂糖、／キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、／はくさい、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／コッペパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コッペパン(つぶあん・マーガリン)	517(492) 22.3(19.5) 16.6(15.6) 2.6(2.4)
11木	御飯、鶏の唐揚げ、切り干し大根の煮付け、みそ汁(たまねぎ・えのき)、みかん	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、砂糖、本みりん、しょうゆ、／えのきたけ、たまねぎ、カットわかめ、水、淡色みそ、ほんだし、／みかん、／牛乳、／じゃがいも、食塩、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ふかし芋じゃが	544(486) 26.0(22.7) 16.0(14.4) 8.8(6.9)
12金	ハヤシライス、ごぼうのサラダ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、／ごぼう、きゅうり、にんじん、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／スティックパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、スティックパン	645(600) 21.2(19.4) 20.1(19.1) 6.2(5.3)
13土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
15月	御飯、田舎煮、白菜のおかか和え、鮭のすまし汁(えのき)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、さといも、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、にんじん、しいたけ、油、砂糖、酒、淡色みそ、しょうゆ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節、／焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フライドポテト	509(459) 17.5(15.8) 14.0(12.4) 4.2(3.2)
16火	食パン、ミートスパゲティ、ボイルブロッコリー、かぶのスープ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、／ブロッコリー、食塩、／ベーコン、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚ひき肉、ながいも、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、お好み焼き	539(460) 22.4(18.2) 18.4(12.7) 6.0(4.8)

献立表

2025年12月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 水	御飯、鮭のフライ、もやしの おひたし、みそ汁(だいこ ん・あげ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ウ スターソース・濃厚ソース、/もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ、/だ いこん、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ さつまいも、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、焼き芋	541(479) 23.8(19.8) 14.9(14.2) 3.8(3.1)
18 木	御飯、ポークチャップ、三色 サラダ、野菜スープ、みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、ケチャップ、 油、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/キャベツ、 にんじん、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/みかん、/牛乳、/ホットケーキミッ クス、牛乳、砂糖、きな粉、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、きなこ蒸し パン	617(563) 23.2(21.3) 20.3(19.3) 3.9(2.8)
19 金	五目まぜチャーハン、バス タサラダ、卵スープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、焼き豚、酒、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干し しいたけ、油、しょうゆ、食塩、こしょう、ごま油、/スパゲティ、ハム、きゅうり、 キャベツ、にんじん、マヨネーズ、食塩、/卵、たまねぎ、中華スープ、食塩、片 栗粉、/バナナ、/牛乳、/クッキー、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、クッキー	561(516) 18.5(16.6) 21.9(20.3) 2.7(2.4)
20 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
22 月	三色どぼろ丼、かぼちゃの 甘煮、みそ汁(こまつな・な めこ)、バナナ 	牛乳、/塩せんべい、/米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、しょうが、 しょうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、ごま 油、しょうゆ、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、ほんだし、/こまつな、なめこ、 水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/焼ふ、バター、砂 糖、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、麩のラスク (シュガー)	527(511) 18.9(18.9) 15.6(16.4) 4.3(3.2)
23 火	御飯、鮭の塩焼き、もやしの おひたし、豚汁、みかん	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/もやし、こまつな、にん じん、食塩、しょうゆ、/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、板こ んにゃく、ねぎ、ごま油、水、淡色みそ、ほんだし、/みかん、/アップル&キャ ロットジュース、/揚げせんべい、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、ジュース、あ られせんべい	463(431) 17.0(15.7) 7.1(6.0) 3.1(2.3)
24 水	食パン、スパゲティ、ナポリ タン、コールスローサラダ、コ ンソメスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/食パン、/スパゲティ、ベーコン、にんじん、たまね ぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、/キャ ベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、/じゃがいも、たまねぎ、水、コ ンソメ、食塩、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/元気ヨーグルト、/塩せんべ い、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、麦茶、ヨーグルト、 せんべい	425(459) 12.4(14.3) 8.8(12.1) 7.5(6.3)
25 木	ジャンバラヤ、フレンチサラ ダ、コンソメスープ、バナナ 	牛乳、/塩せんべい、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、 カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/キャベツ、 きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ、酢、砂糖、/クリームコーン缶、コーン 缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、/バナナ、/麦茶(浸出液)、 /カステラ、生クリーム、いちご、ホイップクリーム、	◎牛乳、◎せんべ い、麦茶、ロール ケーキ(いちご、生 クリーム)	546(524) 11.1(12.7) 19.4(19.2) 3.0(2.4)
26 金	御飯、チキンカレー、大根サ ラダ、オレンジ	麦茶(浸出液)、/ビスケット、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまね ぎ、にんじん、油、カレーウ、ウスターソース、牛乳、/だいこん、きゅうり、に んじん、コーン缶、食塩、油、酢、しょうゆ、砂糖、/オレンジ、/麦茶(浸出 液)、/塩せんべい、	◎麦茶、◎ビスケッ ト、麦茶、せんべい	419(390) 10.2(9.1) 11.8(10.9) 6.8(5.3)
27 土	おにぎり、メンチカツ、バナ ナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、 /揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

今年も早いもので残すところ1か月足らずとなりました。
子どもたちの生活リズムは、普段から大人に左右されが
ちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなり
ます。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、
生活リズムを意識し、風邪に負けない元気な身体で年を
越せるように心がけましょう。



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症
が流行する季節。まずは体をあた
ためる料理で体温を上げましょう。

免疫力
アップ

ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物

体力を
つける

発酵食品…納豆、味噌、ヨー
グルトなど

