

# 献立表

2025年12月

持田保育園

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	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)、オレンジ	牛乳、／サブレ、／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、／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、	◎牛乳,◎サブレ、牛乳,ホットケーキ	581(575) 25.6(23.1) 19.3(21.4) 3.7(2.8)
02火	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、／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、カレールウ、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)	490(411) 16.1(12.9) 18.2(12.7) 3.9(3.1)
03水	御飯、煮込みハンバーグ、ほうれん草とコーンの和え物、玉ねぎスーズ、みかん	牛乳、／ビスケット、／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、／カットわかめ、たまねぎ、にんじん、水、中華だしの素、食塩、／みかん、／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	604(565) 22.9(20.6) 19.4(19.1) 3.7(3.1)
04木	御飯、マーボー豆腐、春雨サラダ、わかめスーズ、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、／カステラ、	◎牛乳,◎せんべい、牛乳,カステラ	568(511) 20.8(18.6) 17.7(15.6) 2.8(2.2)
05金	御飯、コロッケ、キャベツのツナサラダ、わかめスーズ、バナナ	麦茶(浸出液)、／ビスケット、／米、／ミートコロッケ(冷凍)、／キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、砂糖、／カットわかめ、キャベツ、にんじん、水、中華だしの素、食塩、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／塩せんべい、	◎麦茶,◎ビスケット、麦茶,せんべい	371(351) 9.2(8.2) 7.0(6.8) 1.9(1.7)
06土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(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、／サブレ、／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,◎サブレ、牛乳,れんこんチップ	530(516) 18.3(16.8) 22.5(22.2) 4.0(3.3)
09火	ロールパン、さつまいもシチュー、茹で野菜サラダ、りんご	元気ヨーグルト、／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、／りんご、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい、牛乳,わかめおにぎり	528(413) 19.5(14.4) 17.9(11.1) 4.0(2.9)
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、／食パン、マーガリン、つぶしあん(砂糖添加)、	◎牛乳,◎ビスケット、牛乳,あんトースト	555(517) 23.0(19.8) 18.8(17.3) 3.8(3.2)
11木	御飯、鶏の唐揚げ、切干大根の煮付け、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	御飯、ひき肉カレー、ごぼうのサラダ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、／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、／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	526(539) 13.5(15.2) 14.6(16.8) 5.7(4.8)
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、鶏肉と野菜の煮物、白菜のおかか和え、麩のすまし汁(えのき)、オレンジ	牛乳、／サブレ、／米、／鶏もも肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、ほんだし、／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,◎サブレ、牛乳,フライドポテト	521(508) 23.5(20.9) 14.6(15.6) 3.0(2.4)
16火	ロールパン、ミートスパゲティ、ポイルフロッコリー、かぶのスーズ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／ロールパン、／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、／フロッコリー、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	557(474) 22.7(18.5) 19.9(13.9) 5.3(4.3)

# 献立表

2025年12月

持田保育園

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、／麦茶(浸 出液)、／プリン、／塩せんべい、	◎牛乳,◎ビスケッ ト,麦茶,プリン,せん べい	499(490) 22.4(20.7) 11.7(14.0) 2.4(2.1)
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	わかめ御飯、コロッケ、パス タサラダ、卵スープ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、炊き込みわかめ、／ミートコロッケ(冷凍)、／スパゲ ティー、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、／コーンフレーク、ココア (ビュアココア)、	◎牛乳,◎ビスケッ ト,牛乳,コーンフ レーク(ココア)	592(550) 19.4(17.5) 17.6(16.9) 2.0(1.9)
20 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(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	三色そばろ丼、かぼちゃの 甘煮、みそ汁(こまつな・な めこ)、オレンジ 	牛乳、／サブレ、／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、／オレンジ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフト タイプ、砂糖、	◎牛乳,◎サブレ、 牛乳,ラスク	573(586) 20.1(20.1) 16.8(19.8) 5.2(4.2)
23 火	御飯、かじきの竜田揚げ、も やしのおひたし、豚汁、バナ ナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／かじき、しょうが、しょうゆ、みりん、片 栗粉、油、／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、／バナナ、／乳酸菌飲料、／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	541(488) 17.1(15.1) 12.6(9.7) 2.7(2.1)
24 水	スパゲティーナポリタン、 コールスローサラダ、コンソ メスープ、みかん	牛乳、／ビスケット、／スパゲティー、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、 ／みかん、／牛乳、／コッペパン、	◎牛乳,◎ビスケッ ト,牛乳,コッペパン (ジャム・マーガリ ン)	514(487) 18.1(16.8) 16.1(15.6) 8.1(6.6)
25 木	ジャンバラヤ、フレンチサラ ダ、コーンスープ、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、／牛乳、／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,牛乳,ロール ケーキ(いちご、生 クリーム)	666(584) 17.7(16.0) 27.0(23.0) 3.0(2.4)
26 金	御飯、チキンカレー、大根サ ラダ、オレンジ	牛乳、／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、／牛乳、／塩せんべい、	◎牛乳,◎ビスケッ ト,牛乳,せんべい	539(510) 16.8(15.7) 19.4(18.5) 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

