

献 立 表

2025年12月

持田保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○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.鯛のごまマヨ焼き.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.玉ねぎスープ.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.マーポー豆腐.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、/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.わかめスープ.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アン野菜サラダりんご	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.切り干大根の煮付け.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、/じやがいも、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、じやがいも、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.ミートスパゲティー.ボイルフロッキー.かぶのスープ.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/スペゲティー、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、/ブロッキー、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,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 (○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、鶏のフライもやしの 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、/プロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/キヤベツ、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、バス 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、キヤベツ、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(ピュアココア)、	◎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	三色ごぼろ丼、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、しうが、しうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほれんそう、ごま油、しうり、/かぼちゃ、しうゆ、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、しうが、しうゆ、みりん、片栗粉、油、/もやし、こまつな、にんじん、食塩、しうゆ、/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	スペティーナボリタン、 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、/キヤベツ、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、/キヤベツ、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、カレールウ、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

