

献 立 表

2025年12月

長野保育園

| 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.煮込みハンバーグ.ほ うれん草とコーンのソテー. ポテトスープ.バナナ | 牛乳、/サブレ、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、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 めじ、油、コソソメ、食塩、こしょう、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食 塩、コソソメ、こしょう、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、メープ ルシロップ、 | ◎牛乳,○サブレ, 牛乳,ホットケーキ | 607(611) 22.2(21.8) 20.2(22.9) 4.8(4.0) |
| 02 火 | カレーうどん.大根とツナ の和え物.オレンジ | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、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、しょうゆ、砂糖、/オレン ジ、/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) | 440(373) 15.8(12.7) 14.5(9.6) 3.8(3.0) |
| 03 水 | 御飯.鮭の塩焼き.きんぴら ごぼう.みそ汁(もやし・わ かめ).バナナ | 牛乳、/ピスケット、/米、/さけ、食塩、/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、/バナナ、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイ プ、砂糖、 | ◎牛乳,○ピスケッ ト,牛乳,ラスク | 574(534) 25.1(22.0) 17.5(16.8) 4.4(3.5) |
| 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、/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、/ピスケット、/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、コソソメ、食塩、/バナナ、 /牛乳、/ポップコーン、 | ◎牛乳,○ピスケッ 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.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 | 食パン.さつまいもシ チュー.茹で野菜サラダリ んご | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/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、ツナ油漬缶、たま ねぎ、にんじん、コーン缶、コソソメ、食塩、パセリ粉、 | ◎ヨーグルト,○せ んべい,牛乳,ツナ ピラフ | 624(517) 23.6(18.5) 19.1(12.9) 6.6(5.1) |
| 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、/ピスケット、/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、/焼ふ、バター、あ おのり、 | ◎牛乳,○ピスケッ ト,牛乳,麩のラスク (青のり) | 498(477) 21.7(18.9) 19.1(17.6) 2.3(2.1) |
| 11 木 | 御飯.鶏の唐揚げ.切り大 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、/ピスケット、/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、/麦茶(浸出液)、 /元気ヨーグルト、/塩せんべい、 | ◎牛乳,○ピスケッ ト,麦茶,ヨーグル ト,せんべい | 536(549) 15.3(16.6) 11.9(14.8) 5.5(4.7) |
| 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.麩のすまし汁(えの き).オレンジ | 牛乳、/サブレ、/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,○サブレ, 牛乳,フライドポテト | 509(496) 17.5(16.0) 14.0(15.0) 4.2(3.3) |
| 16 火 | ミートスパゲティー.ボイル フロッコリー.かぶのスープ. バナナ | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/スパゲティー、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、/ブロッコリー、食塩、 /ベーコン、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コソソメ、食塩、/バナナ、/牛 乳、/小麦粉、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 | 527(450) 21.7(17.6) 17.0(11.6) 5.8(4.6) |

献 立 表

2025年12月

長野保育園

| 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、/ピスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、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、/マカロニ、きな粉、砂糖、 | ◎牛乳,②ピスケット,牛乳,マカロニきな粉あえ | 529(479) 25.7(21.4) 15.7(14.9) 3.8(3.2) |
| 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、ココア(ピュアココア)、 | ◎牛乳,②せんべい,牛乳,ココア蒸しパン | 613(560) 22.9(21.1) 20.1(19.1) 3.7(2.7) |
| 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、/ピスケット、/米、焼き豚、酒、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、油、しょうゆ、食塩、こしょう、ごま油、/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、 | ◎牛乳,②ピスケット,牛乳,コーンフレーク | 535(483) 18.9(16.8) 16.8(16.1) 2.9(2.5) |
| 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,②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、しうゆ、/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、/焼ふ、バター、砂糖、 | ◎牛乳,②サブレ,牛乳,麩のラスク(シュガー) | 512(537) 18.9(19.2) 15.6(18.9) 4.2(3.3) |
| 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、/ジョアブレーン、/揚げせんべい、 | ◎ヨーグルト,②せんべい,ジョア,あられせんべい | 551(496) 21.2(18.4) 13.2(10.2) 2.7(2.1) |
| 24 水 | 御飯.チキンカレー.大根サ ラダ.みかん | 牛乳、/ピスケット、/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、/みかん、/牛乳、/バナナ、いちご、コーンフレーク、ホイップクリーム、 | ◎牛乳,②ピスケット,牛乳,クリスマスパフェ | 670(611) 18.7(17.2) 23.6(21.9) 7.9(6.1) |
| 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、ワインナー、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、油、酢、/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、/せんべい、 | ◎牛乳,②せんべい,牛乳,えらべるおやつ | 517(463) 15.4(14.1) 17.7(15.5) 2.8(2.2) |
| 26 金 | スペゲティーナボリタン. コールスローサラダ.コンソ メースープ.オレンジ | 牛乳、/ピスケット、/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、/オレンジ、/牛乳、/塩せんべい、 | ◎牛乳,②ピスケット,牛乳,せんべい | 455(444) 16.3(15.4) 15.1(14.9) 7.2(6.1) |
| 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,②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

