

# 献立表

2025年12月

長野保育園

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、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、／ほうれん草、もやし、コーン缶、しめじ、油、コンソメ、食塩、こしょう、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩、コンソメ、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、／ビスケット、／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、◎ビスケット、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、／ほうれん草、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、りんご	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、コンソメ、食塩、バセリ粉、	◎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、／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、／焼ふ、バター、あおのり、	◎牛乳、◎ビスケット、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	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、／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	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、ポイルフロccoli、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、コンソメ、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 (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、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、◎ビスケッ 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、／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、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳、◎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、パス 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、／コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケッ 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、コロッケー、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	三色どぼろ丼、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、／焼ふ、バター、砂糖、	◎牛乳、◎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、／ジョアブレン、／揚げせんべい、	◎ヨーグルト、◎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、／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、しょうゆ、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、◎ビスケッ 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、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、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、◎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、／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、／牛乳、／塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ 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、◎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

