

2025年12月 献立表

「28大アレルゲン」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

みんなのみらい果物園 3歳未満

日	曜	献立名			28大アレルゲン	赤	黄	緑	その他	栄養価		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ		体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える				
1	月	牛乳	ごはん ぶりだいこん 白菜とにんじんの海苔和え みそ汁(生揚げ・玉ねぎ)	牛乳 野菜とウインナーのケーキ	乳 大豆 豚肉 小麦	牛乳 ぶり 生揚げ 米 みそ(淡色辛みそ) 調 整豆乳 ウインナー	米 砂糖 油 ホッ ケーキ粉	だいこん しょうが はく さい にんじん 焼きの り たまねぎ ミックス ベジタブル	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし	エネルギー: 467kcal たんぱく質: 20.0g 脂質: 18.4g 炭水化物: 61.5g カルシウム: 298mg 食塩相当量: 1.6g		
2	火	牛乳	鶏とごぼうの味噌パスタ オクラのツナサラダ コンソメスープ(かぼちゃ・コーン) マスカットゼリー	牛乳 しらすとこまつなのごはん	乳 鶏肉 大豆 小麦 ご ま	牛乳 鶏もも肉 米み そ(淡色辛みそ) ツナ 水煮缶 釜揚げしらす	スパゲッティ 油 砂糖 マスカットゼリー 米 白いりごま	たまねぎ にんじん ご ぼう オクラ かぼちゃ コーン バセリ粉 こま つな	みりん しょうゆ コンソ メ 食塩	エネルギー: 449kcal たんぱく質: 22.3g 脂質: 11.7g 炭水化物: 70.2g カルシウム: 297mg 食塩相当量: 1.3g		
3	水	牛乳	ごはん チャーホーサイ れんこんの青のり炒め みそ汁(さいとも・わかめ)	牛乳 焼き大学芋	乳 豚肉 大豆 ごま 小 麦 牛肉 鶏肉 ゼラチン	牛乳 豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	米 はるさめ ごま油 砂糖 さいとも さつま いも 油	キャベツ にんじん しょうが にんにく れ んこん あおのり カッ つわかめ	しょうゆ 中華だしの素 酒 かつお・昆布だし	エネルギー: 475kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 14.4g 炭水化物: 74.6g カルシウム: 267mg 食塩相当量: 1.0g		
4	木	牛乳	ロールパン クリームシチュー ほうれん草とパプリカのフレンチサラダ	牛乳 小魚きつねごはん	乳 鶏肉 大豆 小麦 ご ま	牛乳 鶏もも肉 調整 豆乳 油揚げ 食べる 小魚	ロールパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 米 白いりごま	にんじん ブロッコリー ほうれん草 パプリカ (赤) コーン	コンソメ 酢 食塩 か つお・昆布だし しょう ゆ	エネルギー: 445kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 16.2g 炭水化物: 57.9g カルシウム: 420mg 食塩相当量: 1.2g		
5	金	牛乳	ごはん さわらの味噌漬け焼き こまつなとにんじんの納豆和え すまし汁(玉ねぎ・麴) りんご	牛乳 コーンラーメン	乳 大豆 小麦 りんご 豚 肉 牛肉 鶏肉 ゼラチン	牛乳 さわら 米みそ (淡色辛みそ) 挽き わり納豆 豚肉(もも)	米 砂糖 焼きふ、中 華麺	こまつな にんじん た まねぎ りんご キャベ ツ コーン	みりん しょうゆ かつ おだし汁 食塩 中華 だしの素	エネルギー: 468kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 13.3g 炭水化物: 70.0g カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.6g		
6	土	牛乳	鶏の中華丼 高野豆腐の中華炒め煮 春雨スープ(チンゲン菜・もやし)	麦茶 ゆかりごはん チーズ にんじんクラッカー	乳 鶏肉 大豆 ごま 小 麦 牛肉 豚肉 ゼラチン	牛乳 鶏もも肉 高野 豆腐 粉チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ 小麦 粉	しょうが にんじん た まねぎ しめじ グリン ピース チンゲンサイ もやし	中華だしの素 食塩 しょうゆ	エネルギー: 485kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 18.0g 炭水化物: 65.3g カルシウム: 305mg 食塩相当量: 1.7g		
8	月	牛乳	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとろみ煮 はくさいのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	牛乳 レーズンときなこのケーキ	乳 大豆 豚肉 ごま 小 麦	牛乳 生揚げ 豚ひき 肉 米みそ(淡色辛み そ) 調整豆乳 きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 白いりごま ホットケ ーキ粉	チンゲンサイ はくさい にんじん かぶ カッ つわかめ 干しぶどう	しょうゆ 酒 かつお・ 昆布だし	エネルギー: 494kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 20.5g 炭水化物: 64.4g カルシウム: 374mg 食塩相当量: 1.2g		
9	火	牛乳	豚汁うどん かぼちゃの甘煮 れんこんとキャベツのさっぱり和え	牛乳 彩り納豆チャーハン	乳 豚肉 大豆 小麦 り んご ごま 牛肉 鶏肉 ゼ ラチン	牛乳 豚肉(もも) 油揚 げ 米みそ(淡色辛み そ) 挽きわり納豆	干しうどん 油 砂糖 米 ごま油	だいこん にんじん ご ぼう 葉ねぎ かぼちゃ れんこん キャベツ ミックスベジタブル	かつお・昆布だし しょ うゆ 酢 中華だしの素	エネルギー: 465kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 14.5g 炭水化物: 69.0g カルシウム: 273mg 食塩相当量: 1.1g		
10	水	牛乳	わかめごはん さばの竜田揚げ ほうれん草の白和え みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	牛乳 ビザトースト	乳 さば 大豆 豚肉 小 麦	牛乳 さば 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ウインナー ビザ用 チーズ	米 片栗粉 油 砂糖 食パン	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ な めこ ビーマン	炊き込みわかめ しょう ゆ みりん 酒 かつ お・昆布だし ケチャッ プ	エネルギー: 483kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 20.7g 炭水化物: 58.8g カルシウム: 338mg 食塩相当量: 1.7g		
11	木	牛乳	ごはん だいこんの鶏そぼろあんかけ ブロッコリーとツナの塩昆布和え みそ汁(油揚げ・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳 中華風ビーフン	乳 鶏肉 大豆 ごま 小 麦 牛肉 豚肉 ゼラチン	牛乳 鶏ひき肉 ツナ 水煮缶 油揚げ 米み そ(淡色辛みそ) 鶏む ね	米 油 砂糖 片栗粉 マスカットゼリー ビー フン ごま油	だいこん にんじん ブ ロッコリー 塩昆布 キャベツ には	しょうゆ 酒 かつお・ 昆布だし 中華だしの 素	エネルギー: 470kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 15.7g 炭水化物: 64.0g カルシウム: 276mg 食塩相当量: 1.3g		
12 特別食	金	牛乳	コーンライス バーベキューチキン ジャーマンポテト コンソメスープ(えのき・こまつな) みかん	牛乳 りんごケーキ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 り んご 大豆	牛乳 鶏もも肉 ベー コン	米 砂糖 じゃがいも 油 ホットケーキ粉	コーン たまねぎ にん にく バセリ粉 えのき たけ こまつな みかん りんごジュース りんご	食塩 ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ コンソ メ	エネルギー: 485kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 17.6g 炭水化物: 69.2g カルシウム: 265mg 食塩相当量: 1.1g		
13	土	牛乳	豚の甘辛丼 かぼちゃサラダ(ドレッシング) みそ汁(オクラ・もやし)	麦茶 ヨーグルト せんべい	乳 豚肉 大豆 小麦	牛乳 豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 ホッ ケーキ粉 いちごジャ ム	たまねぎ にんじん か ぼちゃ オクラ もやし	しょうゆ 酒 酢 かつ お・昆布だし	エネルギー: 484kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 16.2g 炭水化物: 71.0g カルシウム: 261mg 食塩相当量: 1.1g		
25 クリスマス	木	牛乳	ピラフ チキンカツ ブロッコリーのマカロニサラダ コンソメスープ(しめじ・キャベツ)	牛乳 クリスマスマフィン	乳 鶏肉 大豆 小麦 り んご	牛乳 鶏もも肉 調整 豆乳 粉チーズ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ マ ヨドレ ホットケーキ粉 粉糖	たまねぎ にんじん パ セリ粉 ブロッコリー コーン しめじ キャベ ツ トマトピューレー こ まつな	食塩 コンソメ ケ チャップ 中濃ソース 酢	エネルギー: 492kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 17.4g 炭水化物: 69.3g カルシウム: 279mg 食塩相当量: 1.1g		
26	金	牛乳	ごはん 豚ひきとさつまいものカレーあんかけ チンゲン菜と切干の和え物 みそ汁(えのき・ごぼう) みかん	牛乳 お好み焼き(鶏ひき)	乳 豚肉 大豆 鶏肉 小 麦 りんご	牛乳 豚ひき肉 米み そ(淡色辛みそ) 鶏ひ き肉 食べる小魚 削 り節	米 さつまいも 油 砂 糖 片栗粉 小麦粉	たまねぎ チンゲンサイ 切干大根 えのきたけ ごぼう みかん キャベ ツ	しょうゆ 酒 カレー粉 食塩 かつお・昆布だし 中濃ソース	エネルギー: 495kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 16.9g 炭水化物: 69.3g カルシウム: 375mg 食塩相当量: 1.4g		
早いもので、2025年も残すところであとひと月となりました。今月の食育テーマ「りんご」に合わせて、12日(金)の特別食の午後おやつで「りんごケーキ」を提供予定です。また、5・19日ではデザートとして「りんご」が登場します。 そして25日(木)はクリスマスメニューです。昼食はピラフ・チキンカツなどの洋風メニュー、午後おやつは「クリスマスマフィン」の提供を予定しているのでお楽しみに！ ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆										目標値		月平均値
										エネルギー	460kcal	473kcal
										たんぱく質	18.0g	20.7g
										脂質	14.0g	16.5g
										炭水化物	67.0g	66.6g
										カルシウム	213mg	309mg
										食塩相当量	1.4g	1.3g