

2025年12月



# マイフレンズ保育園 給食予定献立表



日付	曜日	昼食	アレルギー対応	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	アレルギー対応	材料
1	月	ごはん 沖縄風煮つけ オクラのおかか和え ゼリー みそ汁		豚肉・生揚げ かつお節 赤みそ・白みそ	大根・人参・さやいんげん オクラ・人参 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 砂糖・黒こんにゃく パインゼリーの素 おつゆ麺	醤油・料理酒・だし・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし	パンブキンスコーン 牛乳		かぼちゃ・ホットケーキミックス バター・加工乳 加工乳
2	火	ごはん 豚肉の唐揚げ ブロッコリー・サラダ みかん缶 コーンクリームスープ	●プロッコリーサラダ(玉ねぎドレ)	鶏肉 ツナフレーク 牛乳	にんにく ブロッコリー・人参 みかん(缶詰) ドライバセリ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 ●フレンチドレッシング(白)	醤油・料理酒 コーンクリームスープの素	ごまちんすこう 牛乳		白ごま・小麦粉・砂糖 油・塩 加工乳
3	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー バナナ ポタージュスープ	●卵無し豆腐ハンバーグ	豆腐・牛豚ひき肉・●卵 さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ・人参・ビーマン バナナ ドライバセリ	米(国産) パン粉・油 油・バター	味塩こしょう・ウスター・ソース・トマトケチャップ 塩 ポタージュの素	ツナマヨおにぎり お茶	●ツナマヨドレオにぎり ●マヨネーズ 麦茶	米(国産)・ツナフレーク ●マヨネーズ 麦茶
4	木	ごはん 魚の味噌焼き ひじきのそぼろ煮 オレンジ すまし汁		さば・赤みそ・白みそ 鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	ひじき・人参・大根・さやいんげん オレンジ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし・醤油・塩	カステラ 牛乳	●卵無しパンケーキ	ホットケーキミックス・●卵 砂糖 加工乳
5	金	ハヤシライス 野菜たっぷりスープ 黄桃ヨーグルト		牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・グリンピース 白菜・人参・グリーンアスパラガス 黄桃(缶詰)	米(国産)・油	ハヤシフレーク コンソメ	きなこトースト 牛乳		食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩 加工乳
6	土	炒飯 野菜ナムル みかん缶 みそ汁		牛豚ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ビーマン 大根・ほうれん草・人参・にんにく みかん(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・カレーパウダー 醤油・塩 だし	五穀ビスケット お茶		五穀ビスケット 麦茶
8	月	ごはん 鶏肉の甘酢がらめ 切干大根の煮物 白桃缶 すまし汁		鶏肉 油揚げ 豆腐	万能ねぎ 切干大根・人参・さやいんげん 白桃(缶詰) キャベツ・小松菜	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖	醤油・料理酒・酢 醤油・みりん風調味料・和風だし だし・醤油・塩	ちんぴん 牛乳		小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油 加工乳
9	火	もずく丼 マセドアンサラダ バインヨーグルト みそ汁	●マセドアンサラダ(マヨドレ)	豚ひき肉 ヨーグルト 赤みそ・白みそ	もずく・ビーマン・人参・しょうが きゅうり・人参 パイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 じゃが芋・●マヨネーズ おつゆ麺	醤油・みりん風調味料 味塩こしょう だし	サフレ 牛乳	●卵無しサフレ	小麦粉・バター 砂糖・●卵 加工乳
10	水	ごはん 魚の竜田揚げ 人参のしりしり ゼリー すまし汁	●卵無し人参しりしり	たら ●卵	しょうが 人参 しめじ・大根・ほうれん草	米(国産) 砂糖・でん粉・油 油 ふどうゼリーの素	醤油・料理酒 塩 だし・醤油・塩	ジャムサンド 牛乳		食パン いちご・ジャム 加工乳
11	木	【お弁当の日】 						サーティーアンダギー <sup>●卵無し</sup> 牛乳	サーティーアンダギー <sup>●卵無し</sup>	サーティーアンダギー <sup>●卵無し</sup>
12	金	ミートスパゲティ パンブキンサラダ オレンジ コンソメスープ	●乾麺使用ミートスパゲティ ●パンブキンサラダ(マヨドレ)	牛豚ひき肉	玉ねぎ・人参・にんにく・グリンピース かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン オレンジ 玉ねぎ・コーン・グリーンアスパラガス・ドライバセリ	●スパゲティ・油・小麦粉・砂糖 ●マヨネーズ	トマトケチャップ・ウスター・ソース・醤油・塩 塩 コンソメ	味噌おにぎり お茶		米(国産)・豚肉・白みそ 醤油・砂糖 麦茶
13	土	鶏照焼丼 キャベツのおかか和え 黄桃缶 みそ汁		鶏肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん・しょうが キャベツ・小松菜・人参 黄桃(缶詰) わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 じゃが芋	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし	きなこおかき お茶		やわらかおかき(きなこあじ) 麦茶
15	月	ごはん 肉豆腐 ササミとブロッコリーの酢の物 バイン缶 かき玉汁	●卵無しすまし汁	豚肉・豆腐 鶏ささみ ●卵	白菜・ほうれん草・人参 ブロッコリー・人参 パイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖 砂糖・白ごま	和風だし・醤油・みりん風調味料 酢・醤油 だし・醤油・塩	スイートポテト 牛乳	●蒸しざつま芋	さつま芋・バター・砂糖 無脂肪乳・●卵 加工乳
16	火	ごはん 白身魚のピザ焼 フライドポテト オレンジ コンソメスープ		たら・ミックスチーズ 	玉ねぎ・ピーマン オレンジ 人参・コーン・キャベツ・ドライバセリ	米(国産) 油 ポテトフライ・油	塩・トマトケチャップ 塩 コンソメ	キャロットケーキ 牛乳	●卵無しキャロットケーキ	人参・ホットケーキミックス・●卵 砂糖・バター 加工乳
17	水	ごはん ガーリックチキン オクラのサラダ バナナ もずくスープ		鶏肉 ちくわ 	にんにく オクラ・人参・黄パプリカ バナナ もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・バター 砂糖・玉ねぎドレッシング	醤油・料理酒 醤油・料理酒・和風だし・塩	チーズショートブレッド 牛乳		小麦粉・チーズ・バター 砂糖・塩 加工乳
18	木	豚汁うどん さつま揚げと野菜のソテー オレンジ		豚肉・生揚げ・白みそ・赤みそ さつま揚げ	大根・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ほうれん草 玉ねぎ・人参・さやいんげん オレンジ	うどん 油	だし 醤油	ふりかけおにぎり お茶		米(国産) かつおふりかけ 麦茶
19	金	カレーライス 野菜たっぷりスープ 黄桃ヨーグルト		鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 玉ねぎ・コーン・グリーンアスパラガス 黄桃(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 コンソメ	メロンパン風トースト 牛乳	●シugatoースト	食パン・マーガリン・●卵 砂糖・小麦粉 加工乳
20	土	厚揚げと野菜のチャンブル丼 ブロッコリーの赤しそ和え みかん缶 みそ汁		生揚げ・豚肉・かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 ブロッコリー・コーン・人参 みかん(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産)・油 じゃが芋	醤油・塩・和風だし ゆかり だし			
22	月	★冬至(トゥンジージューシー) じゅーしー <sup>●</sup> 胡瓜の酢の物 黄桃缶 いなむどうち	●かまぼこ無しいなむどうち	豚ひき肉 さつま揚げ 豚肉・●かまぼこ・イナムルチ味噌	人参・干しいたけ・さやいんげん きゅうり・キャベツ・人参 黄桃(缶詰) 人参・干しいたけ・万能ねぎ	米(国産)・調合ごま油 砂糖	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 酢・醤油 だし・醤油	揚げじゃが塩味 牛乳		じゃが芋・塩 油 加工乳
23	火	ごはん 魚の唐揚げ ブロッコリーの中華ごま和え バインヨーグルト 中華スープ		さば ヨーグルト 豆腐	にんにく ブロッコリー・人参 パイン(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 白ごま・調合ごま油	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・中華だし 中華だし・醤油・塩	ツナのひらやーちー 牛乳		ツナフレーク・玉ねぎ・人参・ニラ 小麦粉・和風だし・塩・油 加工乳
24	水	【クリスマス会】 ワインナーピラフ 照焼きチキン キャロットコンソメスープ フレンチゼリー		ワインナー 鶏肉 	人参・玉ねぎ・さやいんげん しょうが 人参・大根・コーン・ドライバセリ 黄桃(缶詰)・パイン(缶詰)	米(国産)・油 砂糖・油 マスカットゼリーの素	コンソメ・塩 醤油・みりん風調味料 コンソメ	クリスマスケーキ 牛乳		ホットケーキミックス・油・卵・ホイップクリーム みかん(缶詰)・白桃(缶詰)・ショコラレー 加工乳
25	木	ごはん クリームシチュー キャベツのツナサラダ バナナ	●キャベツのツナサラダ(マヨドレ)	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり・人参 バナナ	米(国産) じゃが芋 ●マヨネーズ	クリームシチューミックス 塩	クッキー 牛乳		小麦粉・砂糖 油・グラニュー糖 加工乳
26	金	沖縄そば ちくわの赤しそ天ぷら オレンジ		豚肉 ちくわ	人参・玉ねぎ・万能ねぎ オレンジ	沖縄そば 小麦粉・油	だし・沖縄そばだし ゆかり	わかめおにぎり お茶		米(国産) わかめご飯の素 麦茶
27	土	豚みそ丼 大根のあおさ和え 黄桃缶 すまし汁		豚肉・白みそ・赤みそ ちくわ	玉ねぎ・人参・ビーマン 大根・あおさのり 黄桃(缶詰) 白菜・ほうれん草	米(国産) 油・砂糖	みりん風調味料・醤油 みりん風調味料・和風だし だし・醤油・塩	ほかほた焼 お茶		ほかほた焼 麦茶

※ アレルギーマークは【●卵 ◆落花生】のみ表示しています。  
※ 天候や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。  
※ 五穀ビスケット・ほかほた焼・ソフトせんべい・星食べよ・豆乳ウエハースのおやつは、0.1歳児には乳児用菓子に変更しています。

3歳以上児	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (食塩)
3歳未満児	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (食塩)