



12月 給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1～2歳児) 午後おやつ(1～5歳児)

日曜日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	月		もちきびご飯	サバ	白米 もちきび	ブロッコリー	15	月		二色丼ぶり	鶏ミンチ 卵	白米	玉ねぎ いんげん
			サバの塩焼き	昆布 豚肉 油揚げ		切干大根 人参				小松菜の和え物	ツナ缶		小松菜 人参 コーン
			クーブイリチー	木綿豆腐		小松菜				ゆし豆腐			ねぎ
			豆腐のみそ汁										
		午後おやつ	オレンジ風味ブラウニー	牛乳 卵 ココア	ケーキMIX 砂糖				午後おやつ	玄米ドレリンク		玄米ドレリンク	
			牛乳		マーメイドジャム					せんべい		せんべい	
2	火		玄米ご飯	豚肉 厚揚げ	玄米 白米	白菜 人参 小松菜	16	火		ご飯		白米	
			すき焼き風		しらたき	白菜 人参 小松菜				サバの竜田揚げ	サバ		人参
			マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	胡瓜 人参 みかん缶				豚バラ大根	豚肉		大根 ねぎ
			アーサ汁	アーサ		えのき茸 ねぎ				ほうれん草のみそ汁	刻み揚げ		ほうれん草 長ネギ
		午後おやつ	ちんびん		小麦粉 黒糖 砂糖				午後おやつ	コーンフレーク		コーンフレーク	
			牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		
3	水		ミートスパゲティ	合挽き肉	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマントマト	17	水		焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ
			チョレギサラダ	ツナ缶		レタス 胡瓜 コーン				ワカメの和え物	ワカメ		胡瓜 玉ねぎ コーン
			卵スープ	卵		ほうれん草				かき玉汁	卵		ねぎ
		午後おやつ	ふりかけおにぎり		白米 ふりかけ				午後おやつ	油みそおにぎり	ツナ缶	白米 砂糖	
			牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		
4	木		シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜 GP	18	木		もちきびご飯		白米 もちきび	
			コールスローサラダ	卵	マヨネーズ	キャベツ 人参				ハンバーグ	合挽 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー
			お茶							春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜
										白菜スープ			白菜 しめじ
		午後おやつ	黒糖ゴマケーキ	卵	黒糖 小麦粉 ごま BP 油				午後おやつ	おやつパン		菓子パン	
			牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		
5	金		生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	19	金	お楽しみ会(お弁当)				
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参							
			大根のみそ汁	刻み揚げ		大根 ねぎ							
		午後おやつ	りんごジャムサンド		食パン りんごジャム				午後おやつ	バームクーヘン		バームクーヘン	
			牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		
6	土		カレーピラフ	鶏ミンチ	白米	ピーマン 人参 コーン	20	土		ご飯		白米	
			ツナサラダ	ツナ缶		胡瓜 人参				ドライカレー	豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
			豆腐のすまし汁	絹豆腐		ねぎ				胡瓜の和え物	ツナ缶		人参 胡瓜
										ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ
		午後おやつ	動物ビスケット		動物ビスケット				午後おやつ	ビスコ		ビスコ	
			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ				バナナ 牛乳	牛乳		バナナ
8	月		ふりかけご飯		白米 ふりかけ		22	月		冬至ジュシー	ひじき ツナ缶	白米	人参 にら
			きびなごの唐揚げ	きびなご		コーン				南瓜サラダ	卵	マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ レーズン
			人参しりしり	ツナ缶 卵		人参 玉ねぎ 小松菜				イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ		大根 椎茸 ねぎ
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ							
		午後おやつ	プリン	プリン					午後おやつ	ふかし芋		さつま芋	
			クラッカー		クラッカー					牛乳	牛乳		
9	火		肉うどん	豚肉 かまぼこ	うどん	玉ねぎ 長ねぎ	23	火		雑穀米ご飯		白米 雑穀米	
			小松菜の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		小松菜 人参				鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	コーン
			ポテトフライ		フライドポテト					かみかみあえ	さきいか		人参 きゅうり キャベツ
										豆腐のみそ汁	木綿豆腐		しめじ ねぎ
		午後おやつ	いなり寿司	いなりあげ	白米 ごま				午後おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
			お茶							ビスケット		ビスケット	
10	水		ご飯		白米		24	水	クリスマスメニュー				
			カラフルマーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐		玉ねぎ 人参 ピーマン(緑・黄)							
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参							
			ワカメスープ	ワカメ		長ネギ							
		午後おやつ	ポンデドーナツ	卵 きなこ	ポンデMIX 油				午後おやつ	クリスマスケーキ		ケーキ	
			牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		
11	木		ご飯		白米		25	木		沖縄そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			チキンのマーメイド焼き	鶏肉	マーメイドジャム	ブロッコリー				キャベツのしらすあえ	しらす		キャベツ 胡瓜 人参
			ひじき炒め	ひじき ちくわ 油揚げ	しらたき	人参 にら				金時豆の甘煮	金時豆	砂糖 黒糖	
			なめこ汁			なめこ 白菜 ねぎ							
		午後おやつ	ジャムパン		食パン バター ジャム				午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米	
			牛乳	牛乳						お茶	お茶		
12	金		ご飯		白米		26	金		ご飯		白米	
			魚のもみじ焼き	白身魚	マヨネーズ	人参 ブロッコリー				ホワイトシチュー	鶏肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー
			きんぴらごぼう	ちくわ		ごぼう 人参 小松菜				胡瓜とツナの和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
			豆腐のみそ汁	ワカメ 絹豆腐		長ねぎ				ポイルウインナー	ウインナー		
		午後おやつ	ジャムスコーン	牛乳	ケーキMIX ジャム バター				午後おやつ	ドーナツ		ドーナツ	
			牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		
13	土		ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら	27	土		ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら
			胡瓜の和え物	ワカメ ちくわ		胡瓜				胡瓜の和え物	しらす		胡瓜 コーン
			鶏汁	鶏肉		冬瓜 ごぼう 人参 ねぎ				豆腐のみそ汁	木綿豆腐 ワカメ		ねぎ
		午後おやつ	黒棒 パナナ		黒棒	バナナ			午後おやつ	はちや棒 パナナ		はちや棒	バナナ
			牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食に対応いたします。
※ 27日(土)が御用納めになります。

