

# 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	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	果物	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		バナナ	もちきびご飯	白米	もちきび		15 月		オレンジ	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	サバ		プロッコリー				小松菜の和え物	ツナ缶		小松菜 人参 コーン
			クーブリチー	昆布 豚肉 油揚げ		切干大根 人参				ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜							
		牛乳	牛乳 卵 ココア	牛乳	卵 ココア	ケーキMIX 砂糖				玄米ドレリンク		玄米ドリンク	
2 火		りんご	玄米ご飯	玄米	白米					せんべい		せんべい	
			すき焼き風	豚肉 厚揚げ	しらたき	白菜 人参 小松菜				バナナ	ご飯	白米	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				サバの竜田揚げ	サバ		大根 ねぎ
			アーサ汁	アーサ		えのき茸 ねぎ				豚バラ大根	豚肉		ほうれん草 長ネギ
		牛乳	牛乳							ほうれん草のみそ汁	刻み揚げ		
3 水		みかん	ちんぴん		小麦粉 黒糖 砂糖					コーンフレーク		コーンフレーク	
			牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		
			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				りんご	焼きそば	豚肉	中華麺
			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
4 木		オレンジ	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		
			シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	白米 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 南瓜 GP				オレンジ	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
5 金		バナナ	黒糖ゴマケーキ	卵	黒糖 小麦粉 ごま BP 油					白菜スープ			白菜 しめじ
			牛乳	牛乳						午後おやつ	おやつパン		菓子パン
			生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン				牛乳	牛乳		
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参				パン	ご飯	白米	
			大根のみそ汁	刻み揚げ		大根 ねぎ				ドライカレー	豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
6 土		パイン	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
			動物ビスケット		動物ビスケット					ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ
			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ				午後おやつ	ビスコ		ビスコ
			牛乳	牛乳						バナナ 牛乳	牛乳		バナナ
			ふりかけご飯		白米 ふりかけ					みかん	冬至ジューシー	ひじき ツナ缶	白米 人参 にら
8 月		バナナ	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				イナムドウチ	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	ふかし芋		さつま芋
			プリン	プリン						牛乳	牛乳		
			クラッカー		クラッcker					パン	冬至ジューシー	ひじき ツナ缶	白米 人参 にら
9 火		りんご	肉うどん	豚肉 かまぼこ	うどん	玉ねぎ 長ねぎ				南瓜サラダ	卵	マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ レーズン
			小松菜の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		小松菜 人参				イナムドウチ	豚肉 かまぼこ		大根 椎茸 ねぎ
			ボテトフライ		フライドポテト					午後おやつ	ふかし芋		さつま芋
			お茶							牛乳	牛乳		
			いなり寿司	いなりあげ	白米 ごま					パン	雑穀米ご飯	白米 雜穀米	
10 水		ピーチ缶	お茶							鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	コーン
			ご飯		白米					かみかみあえ	さきいか		人参 きゅうり キャベツ
			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)				豆腐のみそ汁	木綿豆腐		しめじ ねぎ
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参				午後おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	
			ワカメスープ	ワカメ		長ねぎ				ビスケット			
11 木		オレンジ	ポンデドーナツ	卵 きなこ	ポンデMIX 油					パン	クリスマスメニュー	クリスマスメニュー	
			牛乳	牛乳						みかん	冬至ジューシー	ひじき ツナ缶	白米 人参 にら
			ご飯		白米					南瓜サラダ	卵	マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ レーズン
			チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレードジャム	プロッコリー				イナムドウチ	豚肉 かまぼこ		大根 椎茸 ねぎ
			ひじき炒め	ひじき ちくわ 油揚げ	しらたき	人参 にら				午後おやつ	ふかし芋		さつま芋
12 金		みかん	なめこ汁			なめこ 白菜 ねぎ				牛乳	牛乳		
			ジャムパン		食パン バター ジャム					パン	冬至ジューシー	ひじき ツナ缶	白米 人参 にら
			牛乳	牛乳						みかん	南瓜サラダ	卵	南瓜 玉ねぎ レーズン
			ご飯		白米					イナムドウチ	豚肉 かまぼこ		大根 椎茸 ねぎ
			魚のもみじ焼き	白身魚	マヨネーズ	人参 ブロッコリー				午後おやつ	ふかし芋		さつま芋
13 土		パイン	きんぴらごぼう	ちくわ		ごぼう 人参 小松菜				牛乳	牛乳		
			豆腐のみそ汁	ワカメ 絹豆腐		長ねぎ				パン	冬至ジューシー	ひじき ツナ缶	白米 人参 にら
			牛乳	牛乳						みかん	南瓜サラダ	卵	南瓜 玉ねぎ レーズン
			牛乳	牛乳						イナムドウチ	豚肉 かまぼこ		大根 椎茸 ねぎ
			牛乳	牛乳						午後おやつ	ふかし芋		さつま芋
14 日		ピーチ缶	牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		
			牛乳	牛乳						パン	冬至ジューシー	ひじき ツナ缶	白米 人参 にら
			牛乳	牛乳						みかん	南瓜サラダ	卵	南瓜 玉ねぎ レーズン
			牛乳	牛乳						イナムドウチ	豚肉 かまぼこ		大根 椎茸 ねぎ
			牛乳	牛乳						午後おやつ	ふかし芋		さつま芋
15 日		オレンジ	牛乳	牛乳						パン	冬至ジューシー	ひじき ツナ缶	白米 人参 にら
			牛乳	牛乳									