



令和7年12月 献立表



打上保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
17 水	ごはん、凍豆腐の炒め煮、 春雨のすまし汁	米(55g)、／凍り豆腐(13g)、豚肉(35g)、たまねぎ(30g)、にんじん(15g)、三度豆(5g)、油(1g)、煮干し(1g)、水(50g)、砂糖(2g)、しょうゆ(4g)、／はるさめ(5g)、たまねぎ(10g)、にんじん(10g)、青ねぎ(3g)、煮干し(3g)、食塩(0g)、しょうゆ(3g)、／牛乳(120g)、／さつまいも、／ぼたぼた焼き、	牛乳120、ふかし芋、ぼたぼた焼き
18 木	ごはん、豚肉のかりん揚げ、 白菜のナムル、具沢山味噌汁	米(55g)、／豚肉(1枚60g)(60g)、しょうが(1g)、しょうゆ(2g)、片栗粉(15g)、油(4g)、／はくさい(40g)、にんじん(10g)、しょうゆ(2g)、砂糖(2g)、すりごま(1g)、ごま油(1g)、酢(2g)、／わかめ(0g)、キャベツ(15g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、青ねぎ(3g)、みそ(10g)、煮干し(3g)、／牛乳(120g)、／バナナ(20g)、米粉(15g)、砂糖(10g)、ベーキングパウダー(1g)、100%りんごジュース(8g)、コーンスターチ(4g)、油(2g)、／ぱりんこ、	牛乳120、バナナケーキ、ぱりんこ
19 金	ごはん、チキンティッカ、か みかみサラダ、野菜のスー プ	米(55g)、／鶏肉(皮付)(1枚60g)(60g)、食塩(0g)、カレー粉(0g)、ケチャップ(3g)、顆粒コンソメ(1g)、しょうゆ(1g)、／ごぼう(25g)、キャベツ(15g)、にんじん(7g)、もやし(10g)、油(3g)、酢(3g)、しょうゆ(4g)、食塩(0g)、砂糖(2g)、すりごま(1g)、／たまねぎ(15g)、にんじん(10g)、ホールコーン(5g)、青ねぎ(3g)、顆粒コンソメ(1g)、しょうゆ(2g)、食塩(0g)、／牛乳(120g)、／ショコラロールパン(乳、卵)、／星たべよ、	牛乳120、ショコラロールパン(乳、卵)、星たべよ
20 土	ごはん(ふりかけ)、コーン ラーメン	米(50g)、／ふりかけ、麺(100g)、豚肉(35g)、キャベツ(20g)、にんじん(15g)、もやし(8g)、ホールコーン(20g)、わかめ(0g)、しょうゆ(3g)、食塩(0g)、顆粒コンソメ(0.8g)、ごま油(0.8g)、煮干し(2g)、／牛乳(120g)、／ゼリー、／ソフトサラダ、	牛乳120、ゼリー、ソフトサラダ
22 月	ごはん、南瓜のクリームシ チュー、大豆とひじきのサラ ダ	米(55g)、／鶏肉(35g)、かぼちゃ(40g)、たまねぎ(20g)、にんじん(20g)、じゃがいも(30g)、油(2g)、シチュールー(12g)、／だいず(ゆで)(10g)、ひじき(乾)(1g)、砂糖(2g)、キャベツ(20g)、にんじん(15g)、しょうゆ(2g)、酢(2g)、油(1g)、ごま油(1g)、／牛乳(120g)、／みかん、／いもけんぴ、	牛乳120、みかん、いもけんぴ
23 火	ごはん、中華あん(丼)、味 噌汁	米(60g)、豚肉(35g)、たまねぎ(30g)、にんじん(15g)、干しいたけ(1g)、キャベツ(40g)、ピーマン(5g)、ごま油(2g)、水(40g)、顆粒コンソメ(2g)、しょうゆ(3g)、食塩(0g)、片栗粉(2g)、／じゃがいも(40g)、わかめ(0g)、青ねぎ(3g)、煮干し(3g)、みそ(10g)、／牛乳(120g)、／米粉(15g)、コーンスターチ(5g)、ベーキングパウダー(1g)、砂糖(10g)、油(5g)、成分無調整豆乳(15g)、ココア(ピュアココア)(1g)、／揚げせんべい、	牛乳120、ココアケーキ、揚げせんべい
24 水	ごはん、味噌おでん、玉ねぎ のすまし汁	米(55g)、／鶏肉(35g)、こんにゃく(15g)、ちくわ ※卵なし(10g)、だいこん(40g)、さといも(30g)、厚揚げ(20g)、にんじん(11g)、砂糖(3g)、しょうゆ(2g)、赤みそ(3g)、煮干し(2g)、水(30g)、／たまねぎ(30g)、にんじん(15g)、青ねぎ(3g)、煮干し(3g)、しょうゆ(3g)、食塩(0g)、／牛乳(120g)、／桃缶、／ソフトサラダ、	牛乳120、桃缶、ソフトサラダ
25 木	カレーピラフ、コールスロー サラダ、玉葱と青ねぎの スープ	米(60g)、水(60g)、合挽ミンチ(35g)、にんじん(13g)、たまねぎ(10g)、カレー粉(0g)、顆粒コンソメ(1g)、食塩(0g)、しょうゆ(1g)、／キャベツ(40g)、きゅうり(5g)、にんじん(10g)、ホールコーン(5g)、マヨネーズ(6g)、／たまねぎ(20g)、青ねぎ(3g)、にんじん(15g)、顆粒コンソメ(1g)、しょうゆ(2g)、／牛乳(120g)、／ゼリー、／マリービスケット(乳)、	牛乳120、ゼリー、マリービスケット(乳)
26 金	ごはん、鮭の塩焼き、味噌 汁、ほうれん草とキャベツの お浸し	米(55g)、／鮭(60g)、食塩(0g)、／たまねぎ(20g)、わかめ(0g)、薄揚げ(5g)、煮干し(3g)、みそ(10g)、／ほうれんそう(20g)、キャベツ(25g)、にんじん(10g)、砂糖(1g)、しょうゆ(2g)、／牛乳(120g)、／プリン(乳なし、卵なし)、／薄焼きサラダ、	牛乳120、プリン(乳なし、卵なし)、薄焼きサラダ
27 土	お弁当の日		牛乳120、ミニゼリー、ぼたぼた焼き

※クリスマス会…25日(木)、お弁当の日…27日(土)

※献立は都合により変更する場合があります

※完了期おやつは後期食おやつと同じ内容になります。(ただし、育児用ミルクは牛乳120gとなります。)

※使用量の数値は小数点第一位以下が四捨五入された値です。

※3歳以上 100%、3歳未満 80%、完了期 70%