


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),コーンスターク(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(ぶりかけ),コーンラーメン	米(50g),/ぶりかけ,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),シチュールウ(12g),/だいす(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),干しこいたけ(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),コーンスターク(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%