



令和7年12月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています



丸森ひまわりこども園 以上児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
屋食	豚肉しょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) ブロッコリーコーンサラダ (ブロッコリー、コーン、人参) みそ汁 (ごぼう、大根、油揚げ) ブルーチーズ	サバのみそ煮 ビーフンソテー (ビーフン、豚挽肉、玉ねぎ、人参、 ピーマン) すまし汁 (高野豆腐、しめじ、小松菜) りんご	カレーうどん (うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ 人参、しめじ、ねぎ) シューマイ 青のりポテト バナナ	鶏肉の中華風味焼き (鶏肉、ねぎ) チンゲン菜のナムル (チンゲン菜、白菜、もやし) ワンタンスープ (豚挽肉、ワンタン、玉ねぎ、人参、 にら) 手作りゼリー	ふりかけ 五目厚焼き卵 (卵、鶏挽肉、玉ねぎ、人参、ひじき) わかめとキャベツのごま和え (わかめ、キャベツ、人参、コーン) みそ汁 (油揚げ、じゃがいも、えのき) みかん	
午後おやつ	◎マッシュマロサンド 牛乳 エネルギー：515kcal 脂質：18.9g たんぱく質：19.9g 塩分：1.5g	◎みかんマフィン 麦茶 エネルギー：486kcal 脂質：14.8g たんぱく質：19.8g 塩分：1.4g	◎そばろおにぎり 麦茶 エネルギー：547kcal 脂質：14.3g たんぱく質：18.9g 塩分：1.8g	◎きなこマカロニ 牛乳 エネルギー：553kcal 脂質：14.3g たんぱく質：19.5g 塩分：1.5g	◎ドロップクッキー 牛乳 エネルギー：539kcal 脂質：19.5g たんぱく質：19.2g 塩分：2.0g	
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
屋食	豚肉と厚揚げ炒め (厚揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、 ねぎ) 茹でブロッコリー すいとん汁 (すいとん、鶏肉、こんにゃく、大根、 人参、ごぼう、ねぎ) ブルーチーズ	ホッケの塩焼き マカロニサラダ (マカロニ、キャベツ、人参) みそ汁 (小松菜、玉ねぎ、高野豆腐) みかん	鶏肉の照りマヨ焼き 白菜のさっぱり和え (白菜、わかめ、きゅうり) かぶのスープ (かぶ、しめじ、人参) 手作りゼリー	★お楽しみクッキング★ 食パン りんごジャム ハンバーグ 茹でブロッコリー フライドポテト コンスーパ (コーン、玉ねぎ)	マーボー豆腐 (豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、にら、 しいたけ) かぼちゃマヨ焼き 中華スープ (もやし、小松菜、えのき) バナナ	鶏の甘酢炒め (鶏肉、玉ねぎ) わかめのごまサラダ (ツナ、わかめ、キャベツ、人参) みそ汁 (高野豆腐、しいたけ、ほうれん草) ゼリー
午後おやつ	◎ゴコアマフィン 牛乳 エネルギー：550kcal 脂質：15.2g たんぱく質：19.2g 塩分：1.3g	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー：499kcal 脂質：16.8g たんぱく質：19.7g 塩分：1.3g	カルシウムせんべい 牛乳 エネルギー：534kcal 脂質：14.8g たんぱく質：16.0g 塩分：1.6g	◎栗飯おにぎり 麦茶 エネルギー：670kcal 脂質：18.4g たんぱく質：21.1g 塩分：3.8g	◎みそ蒸しパン 牛乳 エネルギー：628kcal 脂質：22.5g たんぱく質：23.0g 塩分：2.0g	せんべい 牛乳 エネルギー：504kcal 脂質：16.0g たんぱく質：19.3g 塩分：1.0g
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
屋食	甘辛肉団子 (肉団子、玉ねぎ) ツナサラダ (ツナ、白菜、人参、コーン) みそ汁 (鮎、ほうれん草、しめじ) りんご	さわらの塩こうじ焼き 切干大根の煮物 (油揚げ、切干大根、人参、 いんげん) みそ汁 (高野豆腐、白菜、えのき) 手作りゼリー	焼きそば (中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、 人参、ピーマン) 餃子 わかめスープ (わかめ、コーン、ねぎ) バナナ	チキンデミソース (鶏肉、玉ねぎ) フレッチャサラダ (キャベツ、きゅうり、人参) クリームシチュー (ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、 人参) みかん	豚肉のスタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参) 春雨サラダ (春雨、きゅうり、人参) かきたまスープ (卵、ねぎ、豆腐、にら) ブルーチーズ	豚肉のごま炒め (豚肉、玉ねぎ) 高野豆腐の煮物 (高野豆腐、大根、人参) みそ汁 (油揚げ、小松菜、玉ねぎ) ゼリー
午後おやつ	◎きなこちんすこう 牛乳 エネルギー：529kcal 脂質：16.8g たんぱく質：18.3g 塩分：1.3g	◎キャラメルお昼ラスク 牛乳 エネルギー：444kcal 脂質：19.5g たんぱく質：12.5g 塩分：1.5g	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：467kcal 脂質：10.2g たんぱく質：14.3g 塩分：2.8g	◎セザミトースト 麦茶 エネルギー：542kcal 脂質：22.2g たんぱく質：19.5g 塩分：2.3g	◎おさつクッキー 牛乳 エネルギー：611kcal 脂質：20.5g たんぱく質：22.5g 塩分：1.6g	ビスケット 牛乳 エネルギー：494kcal 脂質：17.0g たんぱく質：20.2g 塩分：1.2g
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
屋食	★クリスマスメニュー★ オムハヤシ (卵、豚肉、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、グリーンピース) ジャーマンポテト (ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ) カラフルスープ (白菜、ブロッコリー、パプリカ、 コーン) サンタの三色ゼリー	鶏のからあげ スパゲティサラダ (パスタ、ツナ、キャベツ、人参、 きゅうり) すまし汁 (高野豆腐、小松菜、しいたけ) 冬至かぼちゃ (かぼちゃ、小豆)	おでん (厚揚げ、ごぼう巻き、大根、 人参、ちくわ、こんにゃく) ささみの中華サラダ (鶏、チンゲン菜、もやし、キャベツ) 納豆 麦茶 バナナ	アジののり塩焼き 油揚げとひじきの煮物 (油揚げ、ひじき、人参、小松菜、 いんげん) みそ汁 (ほうれん草、玉ねぎ、えのき) 手作りゼリー	年越しうどん (うどん、油揚げ、かまぼこ、わかめ、 ねぎ) ほうれん草のナムル (ほうれん草、白菜、人参) バナナ	肉団子のごまあん (肉団子、玉ねぎ、人参) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、人参、コーン) みそ汁 ゼリー
午後おやつ	◎おからの実かりんとう 麦茶 エネルギー：663kcal 脂質：26.2g たんぱく質：17.3g 塩分：2.9g	◎コーンフレーククランチ 麦茶 エネルギー：606kcal 脂質：18.7g たんぱく質：18.4g 塩分：1.3g	◎マーマレードマフィン 牛乳 エネルギー：512kcal 脂質：15.6g たんぱく質：19.0g 塩分：1.6g	◎ヨーグルトスコーン 牛乳 エネルギー：525kcal 脂質：13.6g たんぱく質：21.3g 塩分：1.6g	ビスケット 牛乳 エネルギー：444kcal 脂質：13.8g たんぱく質：19.0g 塩分：1.4g	せんべい 牛乳 エネルギー：464kcal 脂質：11.1g たんぱく質：16.5g 塩分：1.6g
日付	29日	30日	31日			
屋食						◎…手作りおやつ ごはんのいらない日 3日、11日、17日、22日、26日
午後おやつ		エネルギー：541kcal 脂質：17.0g たんぱく質：20.1g 塩分：1.6g	エネルギー：509kcal 脂質：16.7g たんぱく質：18.2g 塩分：1.5g			

3歳未満児…エネルギー 481kcal (467) たんぱく質 19.9g (19.8)
3歳以上児…エネルギー 553kcal (574) たんぱく質 21.1g (24.4)
※ () 内は給食実数目標値です。 栄養価はごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。