

令和7年12月予定献立表

すいか組

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	生姜焼き (豚肉、玉ねぎ) ブロッコリー塩昆布マヨ和え (ブロッコリー、白菜、人参、塩昆布) みそ汁 (豆腐、キャベツ、ほうれん草) ゼリー みかん	サバのみそ煮 ブロッコリー添え さつまいも揚げの煮物 (さつまいも揚げ、大根、長ねぎ) みそ汁 (豆腐、キャベツ、ほうれん草) ゼリー 牛乳	新米食べ比べ (だて正夢、コシヒカリ、雄大21) 鶏肉の中華香味焼き (鶏肉、長ねぎ) カレーポテト (じゃがいも、コーン、ウィンナー、ピーマン) ワンタンスープ (ワンタン、玉ねぎ、人参、ネー) バナナ	かりん揚げ コールスローサラダ (ハム、キャベツ、胡瓜、コーン) パンパキンポスタージュ (かぼちゃ、玉ねぎ) オレンジ	タンドリーチキン わかめ胡麻サラダ (わかめ、ツナ、キャベツ、人参) 五目みそ汁 (大根、小松菜、油揚げ、豆腐、人参) りんご	照り焼きハンバーグ 白菜おかか和え (白菜、小松菜、人参) みそ汁 (大根、わかめ) ゼリー
午後おやつ	クッキー 牛乳 エネルギー: 530kcal 脂質: 21.8g たんぱく質: 20.0g 塩分: 1.5g	◎きなこ蒸しパン 麦茶 エネルギー: 559kcal 脂質: 14.2g たんぱく質: 20.2g 塩分: 1.9g	◎みたらしマカロニ 牛乳 エネルギー: 550kcal 脂質: 15.3g たんぱく質: 21.6g 塩分: 1.5g	◎バナナマフィン 牛乳 エネルギー: 568kcal 脂質: 23.0g たんぱく質: 18.5g 塩分: 1.6g	◎マシュマロサンド 麦茶 エネルギー: 502kcal 脂質: 19.1g たんぱく質: 21.3g 塩分: 1.5g	ビスケット 牛乳 エネルギー: 516kcal 脂質: 10.9g たんぱく質: 14.4g 塩分: 1.9g
日付	8日	9日	10日★地産地消★	11日	12日	13日
昼食	鶏肉のケチャップ煮 スパゲティサラダ (キャベツ、人参、胡瓜) フライドポテト バナナ	スタミナ納豆 (納豆、ひき肉、卵) 切干大根の煮物 (切干大根、油揚げ、人参、いんげん) すまし汁 (豆腐、お豆腐、小松菜) フルーチェ	きのこカレー (牛蒡、じゃがいも、さや豆、しめじ、えのき、しいたけ) チンゲン菜ナムル (チンゲン菜、白菜、人参) きんぴらヤーコン (ヤーコン、ごぼう、人参) りんご	ツナオムレツ (卵、ツナ、玉ねぎ、人参) 春雨サラダ (春雨、胡瓜、ハム、卵) カブのスープ (カブ、しめじ、小松菜) ゼリー	作ってみよう！ヒビンバ舞 (豆腐、玉ねぎ、ほうれん草、人参) ビーフンソテー (ビーフン、ひき肉、えのき、人参、ピーマン) わかたまスープ (卵、わかめ、しいたけ、長ねぎ) オレンジ	はっぴようかい 素敵な発表会に なりますように！
午後おやつ	◎ジャムパン 麦茶 エネルギー: 585kcal 脂質: 22.5g たんぱく質: 16.5g 塩分: 1.2g	ぜんべい 牛乳 エネルギー: 504kcal 脂質: 18.3g たんぱく質: 19.3g 塩分: 1.9g	◎おさつクッキー 牛乳 エネルギー: 588kcal 脂質: 20.1g たんぱく質: 16.7g 塩分: 1.9g	◎マーマレードマフィン 麦茶 エネルギー: 574kcal 脂質: 17.9g たんぱく質: 17.2g 塩分: 1.9g	おからの実かりんどう 麦茶 エネルギー: 565kcal 脂質: 19.2g たんぱく質: 18.1g 塩分: 1.9g	
日付	15日	16日	17日	18日	19日★地産地消★	20日
昼食	チーズハンバーグ かぼちゃサラダ (かぼちゃ、レーズン) コンソメスープ (玉ねぎ、わかめ、ベーコン) みかん	サウラの味噌マヨ焼き バック納豆 刻み海苔付き みそ汁 (カブ、長ねぎ、人参) バナナ	からあげ ブロッコリー添え マカロニサラダ (マカロニ、キャベツ、人参) みそ汁 (わかめ、豆腐、油揚げ) みかん	スコップコロケ (鶏肉、豚肉、玉ねぎ、人参) 人参しりしり (人参、ツナ) 中華スープ (わかめ、豆腐、長ねぎ) バナナ	すき焼き風煮 (豚肉、白菜、人参、さや豆、豆腐、しいたけ) かぶの塩昆布和え (かぶ、キャベツ、胡瓜、人参、塩昆布) 切干大根ケチャップ煮 (切干大根、さや豆、ピーマン、ウィンナー) りんご	
午後おやつ	◎あんまん 牛乳 エネルギー: 578kcal 脂質: 19.5g たんぱく質: 17.6g 塩分: 1.9g	◎メロンパントースト 牛乳 エネルギー: 514kcal 脂質: 19.3g たんぱく質: 23.2g 塩分: 1.2g	カルシウムウエハース 牛乳 エネルギー: 581kcal 脂質: 24.3g たんぱく質: 22.0g 塩分: 1.6g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー: 520kcal 脂質: 16.2g たんぱく質: 14.9g 塩分: 1.3g	◎だご焼き 牛乳 エネルギー: 574kcal 脂質: 20.3g たんぱく質: 22.8g 塩分: 1.6g	
日付	22日クリスマス会♪	23日出汁の飲み比べ♪	24日	25日	26日年越しメニュー	27日
昼食	ロールパン ラザニア (ラザニア、ひき肉、玉ねぎ) ジャーマンポテト (じゃがいも、ウィンナー) カラフルスープ (グリーンピース、人参、コーン) ショートケーキ	ふりかけ おでん (ちくわ、豆腐、鶏肉、がんも、大根) 小松菜お浸し (小松菜、もやし、油揚げ、人参) バナナ	ミートボールクリーム煮 (玉ねぎ、人参、グリーンピース) ビーフンサラダ (胡瓜、ビーフン、卵、ハム) ミネストローネ風スープ (ピーマン、コーン、じゃがいも、さや豆、ウィンナー、人参) みかん	チキンデミソース (鶏肉、玉ねぎ) 枝豆コーンソテー (枝豆、コーン) みそ汁 (キャベツ、人参、長ねぎ) ゼリー	年越しうーめん (豚肉、白菜、人参、さや豆、豆腐、しいたけ) 天ぷら2種 (かぼちゃ、ちくわ) ゼリー	
午後おやつ	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー: 572kcal 脂質: 19.3g たんぱく質: 20.8g 塩分: 1.9g	◎揚げパン 牛乳 エネルギー: 542kcal 脂質: 17.8g たんぱく質: 20.9g 塩分: 1.3g	◎きなこスノーボール 麦茶 エネルギー: 586kcal 脂質: 19.1g たんぱく質: 18.4g 塩分: 1.9g	◎きなこバナナ 麦茶 エネルギー: 525kcal 脂質: 12.5g たんぱく質: 18.2g 塩分: 1.8g	たいやき ジョア エネルギー: 539kcal 脂質: 10.3g たんぱく質: 15.2g 塩分: 1.9g	
日付	29日	30日	31日	～たんぽぽこども園 食育活動～		
昼食	よい、お年をお迎えください♪ 					ごはんいらない日 3日、12日、22日、26日 未周児は毎日主食提供です
午後おやつ	12/3 すいか組新米食べ比べ♪ 丸森小学校からだて正夢、地域の方々からコシヒカリ、雄大21を頂きました。味や香り・食感の違いを体験します♪すいか組以外のクラスでは新しい品種の雄大21を提供予定です♪ 12/16 すいか組はバック納豆がです。小学生におきて給食で練習します。お家でも挑戦してみてください☆ 12/18 JAさんから頂いた里芋を自分たちでつぶしてコロケを作ります♪ 12/23 出汁ってなんだろう？どんなものがあるのかな？実際に、出汁になる食材に触れて、出汁の飲み比べを行います。給食のおでんは、飲み比べた中のどれかが使われています。お楽しみに♪					

3歳未満児…エネルギー 468 kcal (46.7) たんぱく質 15.3g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.2g(1.4)
3歳以上児…エネルギー 551kcal (57.4) たんぱく質 18.9g(24.4) 脂質 18.1g(15.9) 塩分 1.6g(1.5)
※() 内は給食栄養目標値です。栄養価にはばりも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。

令和7年12月予定献立表

ばなな・ぶどう組						
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	生姜焼き (豚肉、玉ねぎ) ブロッコリー塩昆布マヨ和え (ブロッコリー、白菜、人参、塩昆布) みそ汁 (油揚げ、ごぼう、しめじ) ゼリー みかん	サバのみそ煮 ブロッコリー添え さつま揚げの煮物 (さつま揚げ、大根、長ねぎ) みそ汁 (豆腐、キャベツ、ほうれん草) ゼリー 牛乳	新米ごはん 鶏肉の中華香味焼き (鶏肉、長ねぎ) カレーポテト (じゃがいも、コーン、ウィンナー、ピーマン) ワンタンスープ (ワンタン、玉ねぎ、人参、ニラ) バナナ	かりん揚げ コールスローサラダ (ハム、キャベツ、胡瓜、コーン) パンプキンポタージュ (かぼちゃ、玉ねぎ) オレンジ	タンドリーチキン わかめ胡麻サラダ (わかめ、ツナ、キャベツ、人参) 五目みそ汁 (大根、小松菜、油揚げ、豆腐、人参) りんご	照り焼きハンバーグ 白菜おかか和え (白菜、小松菜、人参) みそ汁 (大根、わかめ) ゼリー
午後おやつ	クッキー 牛乳 エネルギー：530kcal脂質：21.8g たんばく質：20.0g塩分：1.5g	◎きなこ蒸しパン 麦茶 エネルギー：559kcal脂質：14.2g たんばく質：20.2g塩分：1.9g	◎みたらしマカロニ 牛乳 エネルギー：550kcal脂質：15.3g たんばく質：21.6g塩分：1.5g	◎バナナマフィン 牛乳 エネルギー：568kcal脂質：23.0g たんばく質：18.5g塩分：1.6g	◎マッシュマロサンド 麦茶 エネルギー：502kcal脂質：19.1g たんばく質：21.3g塩分：1.5g	ビスケット 牛乳 エネルギー：516kcal脂質：10.9g たんばく質：14.4g塩分：1.9g
日付	8日	9日	10日★地産地消★	11日	12日	13日
昼食	鶏肉のケチャップ煮 スパゲティサラダ (キャベツ、人参、胡瓜) フライドポテト バナナ	スタミナ納豆 (納豆、ひき肉、卵) 切干大根の煮物 (切干大根、油揚げ、人参、いんげん) すまし汁 (豆腐、おつゆ、小松菜) フルーチェ	きのこカレー (鶏肉、じゃがいも、人参、しめじ、えのき、しいたけ) チンゲン菜ナムル (チンゲン菜、白菜、人参) きんぴらヤーコン (ヤーコン、ごぼう、人参) りんご	ツナオムレツ (卵、ツナ、玉ねぎ、人参) 春雨サラダ (春雨、胡瓜、ハム、卵) カブのスープ (カブ、しめじ、小松菜) ゼリー	作ってみよう！ビビンバ (豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、人参) ビーフンソテー (ビーフン、ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) わかたまたスープ (卵、わかめ、しいたけ、長ねぎ) オレンジ	はっぴようかい 素敵な発表会に なりますように♪
午後おやつ	◎ジャムパン 麦茶 エネルギー：585kcal脂質：22.5g たんばく質：16.5g塩分：1.2g	せんべい 牛乳 エネルギー：504kcal脂質：18.3g たんばく質：19.3g塩分：1.9g	◎おさつクッキー 牛乳 エネルギー：588kcal脂質：20.1g たんばく質：16.7g塩分：1.9g	◎マーレドマフィン 麦茶 エネルギー：574kcal脂質：17.9g たんばく質：17.2g塩分：1.9g	おからの寒かりんどう 麦茶 エネルギー：565kcal脂質：19.2g たんばく質：18.1g塩分：1.9g	
日付	15日	16日	17日	18日	19日★地産地消★	20日
昼食	チーズハンバーグ かぼちゃサラダ (かぼちゃ、レーズン) コンソメスープ (玉ねぎ、わかめ、ベーコン) みかん	サワラの味噌マヨ焼き のり納豆 みそ汁 (カブ、長ねぎ、人参) バナナ	からあげ ブロッコリー添え マカロニサラダ (マカロニ、キャベツ、人参) みそ汁 (わかめ、豆腐、油揚げ) みかん	スコップコロケ (里芋、豚肉、玉ねぎ、人参) 人参しりしり (人参、ツナ) 中華スープ (わかめ、豆腐、長ねぎ) バナナ	すき焼き風煮 (豚肉、白菜、人参、長ねぎ、しいたけ) かぶの塩昆布和え (かぶ、キャベツ、胡瓜、人参、塩昆布) 切干大根ケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ピーマン、ウィンナー) りんご	
午後おやつ	◎あんまん 牛乳 エネルギー：578kcal脂質：19.5g たんばく質：17.6g塩分：1.9g	◎メロンパントースト 牛乳 エネルギー：514kcal脂質：19.3g たんばく質：23.2g塩分：1.2g	カルシウムウエハース 牛乳 エネルギー：581kcal脂質：24.3g たんばく質：16.6g塩分：1.6g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：520kcal脂質：16.2g たんばく質：14.9g塩分：1.3g	◎だご焼き 牛乳 エネルギー：574kcal脂質：20.3g たんばく質：22.8g塩分：1.6g	
日付	22日クリスマス会♪	23日出汁の飲み比べ♪	24日	25日	26日年越しメニュー	27日
昼食	ロールパン ラザニア (ラザニア、ひき肉、玉ねぎ) ジャーマンポテト (じゃがいも、ウィンナー) カラフルスープ (グリーンピース、人参、コーン) ショートケーキ	ふりかけ おでん (ちくわ、豆腐、鶏肉、がんも、大根) 小松菜お浸し (小松菜、もやし、油揚げ、人参) バナナ	ミートボールクリーム煮 (玉ねぎ、人参、グリーンピース) ビーフンサラダ (胡瓜、ビーフン、卵、ハム) ミネストローネ風スープ (じゃがいも、キャベツ、人参、しいたけ、アスパラ) みかん	チキンデミソース (鶏肉、玉ねぎ) 枝豆コーンソテー (枝豆、コーン) みそ汁 (キャベツ、人参、長ねぎ) ゼリー	年越しうーめん (豚肉、白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、アスパラ) 天ぷら2種 (かぼちゃ、ちくわ) ゼリー	
午後おやつ	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：572kcal脂質：19.3g たんばく質：20.8g塩分：1.9g	◎揚げパン 牛乳 エネルギー：542kcal脂質：17.8g たんばく質：20.9g塩分：1.3g	◎きなこスノーボール 麦茶 エネルギー：586kcal脂質：19.1g たんばく質：18.4g塩分：1.9g	◎きなこバナナ 麦茶 エネルギー：525kcal脂質：12.5g たんばく質：18.2g塩分：1.8g	だいやき ジョア エネルギー：539kcal脂質：10.3g たんばく質：15.2g塩分：1.9g	
日付	29日	30日	31日			
昼食	よい、お年をお迎えください♪ 		～たんぼこども園 食育活動～ 12/3 すいか組新米食べ比べ♪ 丸森小学校からだて正夢、地域の方々から コシヒカリ、雄大21を頂きました。味や香り・食感の違いを体験します♪すい か組以外のクラスでは新しい品種の雄大21を提供予定です♪ 12/16 すいか組はバック納豆がです。小学生におきて給食で練習します。 お家でも挑戦してみてくださいね☆ 12/18 JAさんから頂いた里芋を自分たちでつぶしてコロケを作ります♪ 12/23 出汁ってなんだろう？どんなものがあるのかな？実際に、出汁になる 食材に触れて、出汁の飲み比べを行います。給食のおでんは、飲み比べた中のど れかが使われています。お楽しみに♪			ごはんいらない日 3日、12日、22日、26日 未満児は毎日主食提供です
午後おやつ						

3歳未満児…エネルギー 468 kcal (467) たんばく質 15.3g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.2g(1.4)
3歳以上児…エネルギー 551kcal (574) たんばく質 18.9g(24.4) 脂質 18.1g(15.9) 塩分 1.6g(1.5)
※()内は給与栄養目標量です。栄養価には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。