

令和7年12月予定献立表

未満児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前おやつ	ヨーグルト	りんごジュース	せんべい 麦茶	ゼリー	ビスケット 麦茶	野菜ジュース
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、白米、人参、塩昆布) みそ汁 (油揚げ、ごぼう、しめじ) 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、シーマン) 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) パンフキンポタージュ (かぼちゃ、玉ねぎ) オレンジ	タンツリーチキン 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	◎きなこ蒸しパン 麦茶	◎みたらしマカロニ 牛乳	◎バナナマフィン 牛乳	◎マッシュマロサンド 麦茶	ビスケット 牛乳
	エネルギー：467kcal脂質：18.2g たんばく質：18.5g 塩分：1.3g	エネルギー：479kcal脂質：10.9g たんばく質：14.9g 塩分：1.1g	エネルギー：447kcal脂質：13.3g たんばく質：16.8g 塩分：1.4g	エネルギー：477kcal脂質：15.6g たんばく質：11.1g 塩分：1.1g	エネルギー：402kcal脂質：15.6g たんばく質：16.7g 塩分：1.0g	エネルギー：446kcal脂質：8.6g たんばく質：11.3g 塩分：1.2g
日付	8日	9日	10日★地産地消★	11日	12日	13日
午前おやつ	シリアル	ビスコ 麦茶	ヨーグルト	ビスケット 牛乳	ゼリー	
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) ずまし汁 (豆腐、お豆腐、小松菜) ブルーチェ	きのこカレー (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、えのき、椎茸) 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、シーマン) わかたましスープ (卵、わかめ、しめじ、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	せんべい 牛乳	◎おきこクッキー 牛乳	◎マーマレードマフィン 麦茶	おからの寒からんとう 麦茶	
	エネルギー：497kcal脂質：17.3g たんばく質：17.3g 塩分：0.8g	エネルギー：432kcal脂質：16.9g たんばく質：15.6g 塩分：0.9g	エネルギー：444kcal脂質：14.7g たんばく質：13.2g 塩分：1.2g	エネルギー：503kcal脂質：18.9g たんばく質：16.5g 塩分：1.0g	エネルギー：491kcal脂質：14.3g たんばく質：14.2g 塩分：1.3g	
日付	15日	16日	17日	18日	19日★地産地消★	20日
午前おやつ	野菜ジュース	ゼリー	ビスコ 麦茶	ヨーグルト	シリアル	
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	ザウラの味噌マヨ焼き のり納豆 みそ汁 (カブ、長ねぎ、人参) みそ汁 (わかめ、豆腐、油揚げ) 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、人参、玉ねぎ、豆腐、しめじ) 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、シーマン、ウィンナー) りんご	
午後おやつ	◎あんまん 牛乳	◎メロンパントースト 牛乳	カルシウムウエハース 牛乳	◎ちんすこう 牛乳	◎だご焼き 牛乳	
	エネルギー：482kcal脂質：15.0g たんばく質：13.6g 塩分：1.2g	エネルギー：489kcal脂質：15.3g たんばく質：17.9g 塩分：1.0g	エネルギー：456kcal脂質：18.8g たんばく質：14.5g 塩分：1.0g	エネルギー：456kcal脂質：13.2g たんばく質：14.3g 塩分：1.1g	エネルギー：487kcal脂質：14.9g たんばく質：22.0g 塩分：1.2g	
日付	22日クリスマス★	23日出汁の飲み比べ★	24日	25日	26日年越しメニュー	27日
午前おやつ	りんごジュース	せんべい 麦茶	野菜ジュース	ビスコ 牛乳	りんごジュース	
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、ちやし、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 (人参、じゃがいも、玉ねぎ、豆腐、ウィンナー、シーマン) 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	年越しうめん (人参、玉ねぎ、豆腐、しめじ、ほうれん草、人参) 天ぷら2種 (かぼちゃ、ちくわ) ゼリー	
午後おやつ	◎おかがおにぎり 麦茶	◎揚げパン 牛乳	◎きなこスノーボール 麦茶	◎きなこバナナ 麦茶	だいやき シリアル	
	エネルギー：499kcal脂質：16.7g たんばく質：15.3g 塩分：1.5g	エネルギー：422kcal脂質：14.2g たんばく質：15.9g 塩分：1.0g	エネルギー：496kcal脂質：14.7g たんばく質：13.2g 塩分：1.6g	エネルギー：473kcal脂質：13.0g たんばく質：16.0g 塩分：1.5g	エネルギー：490kcal脂質：9.1g たんばく質：12.0g 塩分：1.4g	
日付	29日	30日	31日			
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 未満児は毎日主食提供です
午後おやつ	～たんぼぼこども園 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 すいか組はパック納豆がてます。小学生にむけ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 (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)

※()内は給食栄養士による、栄養価にばらつきがあります。

※都合により一部変更する場合があります。