

令和7年12月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	主な材料名		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15	月	ごはん ポークチャップ 粉ふき芋 春雨と大根スープ	牛乳 せんべい 麦茶 プロッコリーごはん	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／じゃ が芋／国産はるさめ	豚こま肉／わかめ／ ベーコン	玉葱／人参／にんにく／パセリ(乾)／大 根／ブロッコリー	
2 16	火	ごはん さばの塩焼き 五目和え 水菜と人参のすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 セサミケーキ	はいが精米／菜種油／ しらたき／上白糖／白 ごま(すり)／小麦粉／ 白ごま(いり)	さば／油揚げ／出し昆 布／花かつお／牛乳／ 豆乳	ほうれん草／もやし ／人参／干し椎茸／ えのき茸／水菜	
3	水	ごはん 冬野菜カレー コールスローサラダ	牛乳 コーンフレーク みかん ヨーグルト せんべい	はいが精米／菜種油／ 有塩バター／小麦粉／ 上白糖／せんべい	豚こま肉／牛乳／ヨーグルト	玉葱／かぼちゃ／人 参／蓮根／コンクリーム缶 ／キャベツ／きゅうり／粒コーン缶／み かん	
17	水	ごはん チキンカレー コールスローサラダ	牛乳 コーンフレーク みかん ヨーグルト せんべい	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／有塩バター ／小麦粉／上白糖／せ んべい	若鶏肉モモ／牛乳／ヨーグルト	玉葱／人参／コンクリーム缶 ／キャベツ／きゅうり／粒コーン缶／み かん	
4 18	木	ごはん 豚肉の香味焼き 白菜の昆布和え ほうれん草と舞茸みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 和風スパゲッティ	はいが精米／ごま油／ スパゲッティ／菜種油	豚こま肉／塩昆布／煮 干し／味噌／牛乳／ツナ缶	長ねぎ／生姜／白菜 ／人参／ほうれん草 ／玉葱／舞茸／ぶなしめじ	
5	金	ごはん チキンチキンごぼう 大根の即席漬け 白菜と人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャムサンド	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／食パン／いちごジャム	若鶏肉モモ／煮干し／ 味噌／牛乳	ごぼう／ピーマン／ 玉葱／大根／きゅうり／白菜／人参	
19	金	ごはん 煮込みハンバーグ プロッコリー青茹で コーンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 クリスマスドーナツ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／ホット ケーキ粉／粉糖	豚ひき肉／豆乳／牛乳	玉葱／トマト缶／ブ ロッコリー／コンクリーム 缶／粒コーン缶／パセリ(乾)	
6 20	土	ごはん 豚肉くわ焼き もやしナムル さつま芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳くずもち	はいが精米／菜種油／ 上白糖／ごま油／白ご ま(いり)／さつま芋／ 片栗粉	豚こま肉／煮干し／味 噌／豆乳／きな粉	玉葱／もやし／小松 菜／人参	
8 22	月	ごはん マー婆一豆腐 蒸しかぼちゃ わかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん	はいが精米／菜種油／ 上白糖／ごま油／片栗 粉／白ごま(いり)	木綿豆腐／豚ひき肉／ 味噌／わかめ／花かつ お	長ねぎ／人参／にら ／かぼちゃ／もやし	
9 23	火	ごはん チキン南蛮風 チゲン菜とコーンのサラダ かぶスープ	牛乳 クラッcker 麦茶 みそ煮込みうどん	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／ゆで うどん	若鶏肉モモ／出し昆布 ／花かつお／油揚げ／ 味噌	ちんげん菜／キャベ ツ／粒コーン缶／かぶ／人 参／大根／長ねぎ	
10 24	水	ごはん 豚肉のおろし焼き 白菜のごま和え にらと油揚げみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト (カレー味)	はいが精米／菜種油／ 白ごま(すり)／上白 糖／じゃが芋	豚こま肉／油揚げ／煮 干し／味噌／牛乳	生姜／大根／白菜／ 人参／もやし／にら	
11	木	ごはん 鮭の柚子みそ焼き 小松菜のお浸し えのき茸とわかめすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごジャムのマフィン	はいが精米／上白糖／ 菜種油／小麦粉／りん ごジャム	鮭／西京みそ／わか め／出し昆布／花かつお ／牛乳／豆乳	ゆず／小松菜／人 参／えのき茸／長ねぎ	
25	木	ごはん 鶏肉の柚子みそ焼き 小松菜のお浸し えのき茸とわかめすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごジャムのマフィン	はいが精米／上白糖／ 菜種油／小麦粉／りん ごジャム	若鶏肉モモ／西京み そ／わかめ／出し昆布／ 花かつお／牛乳／豆乳	ゆず／小松菜／人 参／えのき茸／長ねぎ	
12 26	金	ごはん 豚肉のすきやき風煮 かぶときゅうり即席漬け 人参と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッcker 牛乳 チャーハン風まぜご飯	はいが精米／しらたき ／上白糖／菜種油	豚こま肉／焼き豆腐／ 煮干し／味噌／牛乳／ 豚ひき肉	長ねぎ／白菜／かぶ ／きゅうり／ぶなし めじ／人参／玉葱／ ピーマン	
13 27	土	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨とわかめ酢の物 もやしと人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 バナナクッキー	はいが精米／上白糖／ 菜種油／国産はるさめ ／小麦粉	若鶏肉モモ／わか め／煮干し／味噌／牛乳	人参／長ねぎ／もや し／バナナ	

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。



0~2歳児 栄養摂取量
エネルギー 525 kcal
たんぱく質 19.7 g

3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 565 kcal
たんぱく質 21.5 g

12月の食育ランチは
「クリスマスランチ」です。

