



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	おやつ	主 な 材 料 名		
			3時		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 ブロッコリーごはん	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 五目とえ 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／コーン缶 ／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／コーン缶 ／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 ブロッコリー青茹で 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／コーン缶 ／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 マーボー豆腐 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 クラッカー 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 クラッカー 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。

毎月19日は
食育の日



0～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 525 kcal	エネルギー 565 kcal
たんぱく質 19.7 g	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。

