2025年１２月献立表

行田こども園
こどものみらい保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （）は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ	行事
01 月	５分つきごはん 、豚肉とごぼうのうま煮、れんこんの塩昆布炒め、ブロッコリーの和風マヨサラダ、みそ汁	524.6(419.7) 19.5(15.6) 15.7(12.6) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○ホットケーキミックス、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	豚肉、木綿豆腐、○スキムミルク、みそ	れんこん、玉ねぎ、ブロッコリー、ごぼう、○いちごジャム、人参、しめじ、コーン、塩昆布、しょうが	醤油、みりん		いちご蒸しパン、ココアミルク	
02 火	５分つきごはん 、八宝菜 、厚揚げの中華煮 、かぶの中華和え 、鶏肉と長ネギのスープ	545.0(436.0) 22.6(18.1) 24.4(19.5) 1.7(1.3)	米(半つき米)、○小麦粉、ごま油、片栗粉、○マヨネーズ、○砂糖、○油、砂糖	豚肉、厚揚げ、鶏肉、○スキムミルク、○とろけるチーズ、○ベーコン	かぶ、白菜、太もやし、人参、○玉ねぎ、玉ねぎ、白ねぎ、小松菜、ピーマン、白ごま、椎茸、きくらげ	○ケチャップ、醤油、中華だし、酢、オイスターソース、醤油、○ドライイースト、塩、○バジル、○醤油、○にんにく、○塩		ひとくちピザ、スキムミルク	
03 水	５分つきごはん 、オムレツ 、ジャーマン大根、フレンチサラダ 、コンソメスープ	505.8(404.6) 16.9(13.5) 18.2(14.6) 1.4(1.1)	○さつま芋、米(半つき米)、じゃが芋、油、○砂糖、マーガリン、砂糖	卵、○スキムミルク、とろけるチーズ、ツナ、ベーコン、プロセスチーズ、○きな粉	大根、玉ねぎ、ホールトマト、人参、キャベツ、コーン、ピーマン、しめじ、パセリ	酢、コンソメ、醤油、みりん、醤油、にんにく、塩、○塩、パセリ		さつま芋きな粉 、スキムミルク	
04 木	ごま豆乳うどん 、えのきの磯辺揚げ 、ブロッコリーの白和え	457.8(366.2) 14.7(11.8) 21.7(17.4) 1.2(1.0)	うどん、○白米、油、小麦粉、ごま油、砂糖	豚肉、豆乳、木綿豆腐、みそ、スキムミルク、○かつお節	えのき、人参、小松菜、ブロッコリー、白ごま、青のり	みりん、醤油、○醤油、塩		おかかおにぎり、麦茶	
05 金	５分つきごはん 、サバのカレー風味焼き、高野豆腐の卵とじ 、小松菜の和風サラダ、みそ汁	548.1(438.5) 21.6(17.3) 23.1(18.5) 1.1(0.9)	米(半つき米)、○小麦粉、○砂糖、○油、小麦粉、麸、油、ごま油、砂糖	サバ、卵、油揚げ、みそ、高野豆腐、かつお節	小松菜、人参、○ブルーベリージャム、いんげん	醤油、カレー粉、酢、みりん、醤油、○塩		ブルーベリークッキー 、ほうじ茶	
08 月	５分つきごはん 、豚肉のしょうが焼き 、里芋とねぎの甘辛炒め物、ほうれん草のごま和え、みそ汁	482.1(385.6) 17.1(13.7) 19.8(15.8) 1.3(1.0)	米(半つき米)、里芋、○小麦粉、○マーガリン、油、○砂糖、砂糖	豚肉、木綿豆腐、○卵、○スキムミルク、みそ	玉ねぎ、ほうれん草、人参、白ねぎ、ピーマン、コーン、白ごま	醤油、みりん、しょうが		ブラウニー 、スキムミルク	
09 火	５分つきごはん 、鶏肉の油淋鶏 、大根の中華煮、もやしのナムル 、中華スープ	529.9(423.9) 18.8(15.1) 27.5(22.0) 1.3(1.1)	○じゃが芋、米(半つき米)、○油、油、片栗粉、ごま油、砂糖	鶏肉、大豆	大根、太もやし、玉ねぎ、きゅうり、小松菜、人参、白ねぎ、白ごま、わかめ、しょうが、にんにく	醤油、みりん、中華だし、酢、醤油、塩、○コンソメ、○塩		コンソメポテト 、麦茶	
10 水	５分つきごはん 、豆腐チキンナゲット、ブロッコリーのソテー、マカロニサラダ 、コンソメスープ	531.5(425.2) 18.9(15.1) 25.5(20.4) 1.4(1.1)	米(半つき米)、○食パン、油、マカロニ、マヨネーズ、○マーガリン、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏肉、○小豆、ベーコン、スキムミルク	太もやし、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、コーン、きゅうり	ケチャップ、ソース、醤油、コンソメ、にんにく、しょうが、塩、こしょう		小倉トースト、麦茶	う・き・そ 散歩
11 木	５分つきごはん 、ごまみそチキンカツ 、じゃが芋とそぼろのうま煮、ブロッコリーの甘酢和え、すまし汁	553.3(442.7) 24.5(19.6) 23.3(18.6) 1.2(1.0)	米(半つき米)、じゃが芋、パン粉、○油、油、小麦粉、砂糖、ごま油、○片栗粉、片栗粉、○砂糖	鶏肉、○大豆、鶏肉、みそ	玉ねぎ、ブロッコリー、コーン、いんげん、白ごま、わかめ	みりん、酢、醤油、○みりん、○醤油、塩		大豆の甘辛揚げ、ほうじ茶	か・あ・み 散歩
12 金	鮭おにぎり、鶏のからあげ 、ほうれん草のソテー 、スパゲッティサラダ 、たまごスープ 、チョコフォンデュ	629.6(503.7) 28.1(22.5) 24.7(19.8) 1.8(1.4)	白米、○ホットケーキミックス、油、スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、マーガリン、○油、○砂糖、砂糖、○粉糖	鶏肉、卵、サケ、○スキムミルク、○生クリーム、ツナ、スキムミルク	ほうれん草、玉ねぎ、パナナ、きゅうり、人参、しめじ、○いちご、コーン	みりん、醤油、酢、醤油、コンソメ、にんにく、しょうが、塩、白こしょう		クリスマスケーキ、スキムミルク	クリスマス& ビュッフェ 給食
15 月	みそすき丼、ひじきの煮物 、大根の和風マヨ和え、すまし汁 【長野県　郷土料理】	482.2(385.7) 16.0(12.8) 22.3(17.8) 1.4(1.1)	白米、マヨネーズ、ごま油、油、砂糖	豚肉、焼き豆腐、○クリームチーズ、油揚げ、みそ、スキムミルク	○りんご、玉ねぎ、大根、人参、ほうれん草、ささがきごぼう、糸こんにゃく、いんげん、ひじき、椎茸	醤油、みりん、塩		りんごカナッペ、麦茶	
16 火	５分つきごはん 、煮込みハンバーグ、小松菜のソテー、ブロッコリーとささみのサラダ 、コンソメスープ	481.3(385.1) 16.6(13.3) 21.4(17.1) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○小麦粉、油、○ごま油、砂糖、片栗粉	鶏肉、豚肉、ささみ、木綿豆腐、スキムミルク、おから	小松菜、大根、玉ねぎ、ホールトマト、○人参、ブロッコリー、人参、○にら、しめじ、コーン	ケチャップ、○酢、○醤油、ソース、コンソメ、酢、醤油、醤油、塩、こしょう		チヂミ 、麦茶	
17 水	５分つきごはん 、サワラの西京焼き、さつま芋の甘煮 、ほうれん草のおかか和え、大根と鶏だんごのスープ	558.9(447.1) 23.1(18.5) 15.2(12.1) 1.4(1.1)	米(半つき米)、さつま芋、○ホットケーキミックス、砂糖、○油、○砂糖、油、片栗粉	サワラ、○卵、木綿豆腐、鶏肉、○スキムミルク、白みそ、かつお節	ほうれん草、大根、太もやし、○人参、人参、○コーン	醤油、みりん、醤油、塩、しょうが		人参とコーンドーナツ 、ほうじ茶ミルクティー	
18 木	チキンカレーライス 、キャベツサラダ、フルーツヨーグルト	487.8(390.2) 19.2(15.4) 12.1(9.7) 1.9(1.5)	白米、じゃが芋、砂糖、油、○砂糖	鶏肉、スキムミルク、○スキムミルク、○ゼラチン	○人参、○りんご果汁、玉ねぎ、みかん缶、バナナ、キャベツ、人参、コーン	カレールウ、ケチャップ、酢、醤油、ソース、塩		キャロットゼリー、スキムミルク	
19 金	終業式								

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （）は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ	行事
22 月	５分つきごはん 、豚肉のすき焼き風煮 、ブロッコリーの炒め物 、キャベツの甘酢和え、みそ汁	533.4(426.8) 21.9(17.5) 19.0(15.2) 1.1(0.9)	米(半つき米)、○マカロニ、○砂糖、油、砂糖	豚肉、厚揚げ、○きな粉、油揚げ、○スキムミルク、みそ	ブロッコリー、キャベツ、人参、しらたき、玉ねぎ、白ねぎ、椎茸	酢、醤油、みりん、塩、○塩		あべかわマカロニ 、抹茶ミルクティー	
23 火	５分つきごはん 、鶏の照り焼き 、大根とさつま揚げの煮物、かぶときゅうりの浅漬け、すまし汁	449.0(359.2) 18.9(15.1) 18.3(14.6) 1.4(1.1)	米(半つき米)、○食パン、油、○マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	鶏肉、○とろけるチーズ、さつま揚げ	玉ねぎ、大根、きゅうり、かぶ、人参、○コーン、わかめ、塩昆布	天然だし(昆布)、みりん、醤油、醤油、塩		コーンマヨトースト 、麦茶	
24 水	ほうれん草ときのこのドリア 行、キャベツのソテー、さっぱりマリネ 、コンソメスープ	494.0(395.2) 13.6(10.9) 22.0(17.6) 1.4(1.2)	白米、○小麦粉、油、○砂糖、○マーガリン、米粉、マーガリン、砂糖、片栗粉	豚肉、○卵、とろけるチーズ、スキムミルク、ベーコン、○スキムミルク	キャベツ、玉ねぎ、大根、れんこん、ほうれん草、しめじ、パプリカ、ブロッコリー、人参、○レモン果汁	コンソメ、酢、醤油、醤油、パセリ、塩、塩、天然だし(昆布)		ヨーグルトパウンドケーキ、ほうじ茶	
25 木	カレーピラフ、ローストチキン、ポテトサラダ 、トマトスープ	481.1(384.9) 24.4(19.5) 15.1(12.1) 1.4(1.2)	白米、じゃが芋、○砂糖、油、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	鶏肉、○スキムミルク、おから、○ゼラチン	玉ねぎ、ホールトマト、人参、キャベツ、○いちごジャム、コーン、きゅうり、レモン果汁	ケチャップ、醤油、みりん、にんにく、コンソメ、塩、カレー粉、パセリ		いちごミルクプリン、スキムミルク	
26 金	きつねうどん、鶏肉の南蛮漬け、ほうれん草お浸し	406.8(325.4) 21.3(17.0) 21.7(17.3) 1.6(1.3)	うどん、○麸、油、砂糖、○油、ごま油、片栗粉	鶏肉、油揚げ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、青ねぎ、あさつき、椎茸、○あおさ	醤油、みりん、醤油、酢、○塩、塩		青のり麸ラスク 、麦茶	

今月の郷土料理は【長野県】 です！

☆みそすき丼

長野県須坂市は昼夜の寒暖の差が大きく、みそ造りに大切な発酵・熟成に適した場所であったことから、古くから味噌造りが盛んでした。明治から昭和初期にかけて“おもてなし料理”として「味噌すきやき」を振る舞われていたといわれています。

☆りんご

全国有数のりんごの産地である長野県は、「なだらかに傾斜した水はけのよい地形」「昼夜の寒暖差」といったりんごの生育に最適な条件が揃い、様々な品種のりんごを栽培しています。

※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※今月の地元野菜は『大根』『ねぎ』『ブロッコリー』などになります。
※卵・豚・鶏・牛を使用しているものは赤色で記載しています。