

給食予定献立表 2025年12月

明の守みに学園
3歳以上 (A)



- ※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
- ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
- ※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

献立種類	1日平均 (3歳以上)				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	510 kcal	19 g	13 g	83 g	1.6 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			その他	おやつ	
				赤心・肉類・豆類・卵類・野菜類	緑心・からだの調子を整えるもの	黄心・力や体温となるもの		献立名	さいりょう
1	月	昼	白身魚の醤油焼き 金平ごぼろ 里芋の味噌汁 ごはん	赤心 魚類・肉類・豆類・卵類・野菜類	緑心 野菜類・くだもの類	黄心 穀類・油類・砂糖類・いも類	塩・料理酒・みりん・風調味料・濃口醤油・塩 みりん・風調味料・濃口醤油 和風だし	3時 人参ドーナツ スキムミルク	人参・みりん・大豆・人参 サラダ油・粉類 お茶
2	火	昼	煎らし寿司 かぼちゃの甘煮 しろな味噌汁 ごはん	高野豆腐・鶏糸卵・さざみのみり	干し椎茸・人参・さぬさや かぼちゃ しろな	米・さとう・さとう さとう	酢・塩・味の素・みりん・風調味料・濃口醤油 和風だし みりん・風調味料・うすくち醤油・和風だし 和風だし	3時 ぶどうゼリー お茶	ゼリーの素・ドーナツ
3	水	昼	鶏肉のパン粉焼き 春雨の卵かけが 卵スープ ごはん	鶏肉 お魚・卵・豆腐・かつわかめ	卵・卵・玉ねぎ 卵・卵・玉ねぎ	パン粉・卵・チーズ 春雨・卵・玉ねぎ 米	塩・卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	3時 じゃがバター スキムミルク	じゃがいも・卵・チーズ お茶
4	木	昼	ベーコン・牛乳 海藻サラダ 果物(オレンジ)	ベーコン・牛乳 海藻・卵・カニカマ・チラシ	玉葱・卵・人参 卵・卵・卵	卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	3時 高菜・卵・卵	米・しろすき・高菜・人参 サラダ油・卵・卵・卵 お茶
5	金	昼	カレーライス カレーのピリ辛 チーズ	豚小間肉 チーズ	玉葱・人参 卵・卵・卵・卵・卵	米・じゃがいも・サラダ油 さとう	卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	3時 スロウフルーチェ お茶	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
6	土	昼	マーボー丼 さつま芋の炊き ちんげん菜のソブ	豆腐・鶏糸卵・赤みそ・みそ	玉葱・鶏糸卵 卵・卵・卵・卵・卵	米・サラダ油・さとう・片栗粉 さつま芋・さとう	濃口醤油 卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	3時 ウエハース カルシウムせん スキムミルク	卵・卵・卵・卵・卵 カルシウムせん お茶
8	月	昼	干草焼き わかめの酢の物 しめじの味噌汁 ごはん	卵・鶏糸卵 かつわかめ みそ	玉葱・干し椎茸・人参・卵・卵 きゅうり・人参 しめじ・大根の葉	さとう・サラダ油 さとう	塩・うすくち醤油 卵・卵・卵・卵・卵 和風だし	3時 あんこホットケーキ スキムミルク	卵・卵・卵・卵・卵 サラダ油 お茶
9	火	昼	鶏肉のタルタル焼き 野菜のツナ炒め そうめんの味噌汁 ごはん	鶏肉 ツナ みそ	パセリ・かぼちゃ 卵・卵・卵・卵・卵	卵・卵・卵・卵・卵 サラダ油 サラダ油 そうめん	卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	3時 ジャムサンド スキムミルク	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
10	水	昼	三色丼 高野豆腐の煮め えのきの味噌汁 ごはん	鶏糸卵・鶏糸卵・さざみのみり 高野豆腐 刻み揚げ・みそ	ほうれん草 人参・干し椎茸・グリーンピース えのき	米・さとう・サラダ油・さとう さとう	濃口醤油・濃口醤油 和風だし・みりん・風調味料・うすくち醤油 和風だし	3時 スコーン スキムミルク	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
11	木	昼	豚の梅しょうが焼き アスパラと和え物 もやしの味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	玉葱・おろし生姜・卵・卵 アスパラ・人参 もやし・小松菜	サラダ油 さとう	卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	3時 シユガーハイ スキムミルク	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
12	金	昼	郷土料理 長野県 ぶりの竜田揚げ ごま和え おのっぺ汁 ごはん	ぶり 刻み揚げ	おろし生姜 香葱・白菜 大根・ごぼう・人参	さとう・片栗粉・サラダ油 ごま 卵・卵・卵・卵・卵	料理酒・みりん・風調味料・濃口醤油 濃口醤油・みりん・風調味料 和風だし・うすくち醤油・みりん・風調味料	3時 にらせんべい お茶	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
13	土	昼	卵炒め しる菜のお浸し 豆腐の湯汁 ごはん	鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐	かぼちゃ・大根・人参・さぬさや しろな 鶏糸卵	こんにゃく・サラダ油・さとう	和風だし・みりん・風調味料・料理酒 濃口醤油 みりん・風調味料・うすくち醤油 和風だし・うすくち醤油・みりん・風調味料	3時 卵・卵・卵・卵・卵 スキムミルク	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
15	月	昼	きつねうどん ゆで豚サラダ 果物(葡萄・りんご)	寿司揚げ・かまぼこ・とろろ昆布 豚小間肉・みそ	鶏糸卵 おろし生姜・卵・卵・卵・卵・卵	うどん・さとう さとう・卵・卵・卵・卵・卵	卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	3時 わかめおにぎり お茶	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
16	火	昼	赤魚のおろし煮 ほうれん草のなめたけ和え かき玉汁 ごはん	赤魚 卵	大根・おろし・れんこん ほうれん草・なめたけ 白ねぎ	片栗粉・サラダ油・さとう	料理酒・みりん・風調味料・濃口醤油 和風だし 和風だし・うすくち醤油・みりん・風調味料	3時 卵・卵・卵・卵・卵 スキムミルク	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
17	水	昼	豚とがんもの煮物 白菜コンブ 南瓜の味噌汁 ごはん	豚小間肉・がんも 白菜・コンブ みそ	玉葱・人参・グリーンピース 人参・卵 かぼちゃ・大根の葉	こんにゃく・さとう	和風だし・みりん・風調味料・濃口醤油 みりん・風調味料・うすくち醤油 和風だし	3時 抹茶ケーキ スキムミルク	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
18	木	昼	鶏肉の塩こうじ焼き 和風サラダ 大根の湯汁 ごはん	鶏肉 かつわかめ	卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	サラダ油・さつま芋 卵・卵・卵・卵・卵	卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	3時 じゃがバター スキムミルク	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
19	金	昼	鯉の南蛮漬 小松菜と竹輪の煮浸し 厚揚げの味噌汁 ごはん	あじ ちくわ 卵	玉葱・人参・卵 小松菜	片栗粉・サラダ油・さとう	卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	3時 プリン お茶	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
20	土	昼	牛肉とアスパラの炒め物 もやしの華風和え ニラのスープ ごはん	牛肉 みそ	卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	サラダ油・さとう・片栗粉 さとう・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	料理酒・濃口醤油・卵・卵・卵・卵・卵 濃口醤油 卵・卵・卵・卵・卵	3時 ウエハース スキムミルク	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
22	月	昼	豚の煮付け キャベツのゆかり和え 玉ねぎの味噌汁 ごはん	黄金かつお カニカマ・チラシ 刻み揚げ・みそ	生姜 卵・卵・卵・卵・卵	さとう・里芋	みりん・風調味料・料理酒・濃口醤油 卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	3時 きなこ蒸しパン スキムミルク	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
23	火	昼	アスパラとアスパラ インゲンとの和え物 ほうれん草の味噌汁 ごはん	卵・卵・卵・卵・卵 かまぼこ みそ	玉葱・人参・グリーンピース 卵・卵・卵・卵・卵	サラダ油	卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	3時 ちんすこう(ごま) スキムミルク	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
24	水	昼	豚肉の旨味噌炒め 茄子のおか和え わかめの湯汁 ごはん	豚小間肉・みそ 花かつお かつわかめ	もやし・にら・おろし生姜 なす 大根の葉	サラダ油・さとう	料理酒・みりん・風調味料 濃口醤油・みりん・風調味料 和風だし・うすくち醤油・みりん・風調味料	3時 卵・卵・卵・卵・卵 スキムミルク	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
25	木	昼	お誕生会・クリスマス マカロニサラダ キラキラスープ ごはん	鶏肉 マカロニ・人参 卵	玉葱・卵・卵 きゅうり 大根・人参・卵・卵・卵	サラダ油 マカロニ・卵・卵	卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	3時 お誕生会デザート お楽しみケーキ スキムミルク	卵・卵・卵・卵・卵 お茶
26	金	昼	豚の香味焼き れんこんサラダ 白菜の湯汁 ごはん	さば ツナ	玉葱・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵	白ごま・さとう・サラダ油 卵・卵・卵・卵・卵	おろし生姜・卵・卵・卵・卵・卵 濃口醤油 和風だし・うすくち醤油・みりん・風調味料	3時 卵・卵・卵・卵・卵 お茶	卵・卵・卵・卵・卵 お茶