

給食予定献立表 2025年12月

明の守おかまち学園  
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)				
栄養素	1kg	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	509 kcal	19 g	12.6 g	82 g	1.6 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				時間	おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・菜類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄◇ カや体温どなるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他		献立名	ざいりょう
1	月	昼	白身魚の醤油焼 金平ごぼう 里芋の味噌汁 ごはん	ホキ みそ	アサゲイ ごぼう、人参 青葱	アサゲイ、サラダ油 糸こんにゃく、J 油、さとう 里芋 米	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	アサゲイ、アサゲイ、糖 サラダ油、粉糖 アサゲイ
2	火	昼	散らし寿司 かぼちゃの甘煮 しろな味噌汁 ごはん	高野豆腐、錦糸卵、きざみのり ちくわ、みそ	干し椎茸、人参、きぬさや 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	ぶどう、ゼリー お茶
3	水	昼	鶏のパン粉焼き 春雨の卵がーラ 卵スープ ごはん	鶏肉 お魚、セブ 卵、かつわかめ	アサゲイ、アサゲイ ミツバ、セブ、アサゲイ	パン粉、バター、アサゲイ 春雨、アサゲイ 米	塩、J 油、豚、かつわかめ、塩 アサゲイ	3時	じゃがバター スキムミルク	じゃがいも、バター、アサゲイ、塩 アサゲイ
4	木	昼	ミソカツオの揚げ 海藻サラダ 果物(オレンジ)	ベーコン、牛乳 海藻、かつわかめ、カニカマチラン	玉葱、アサゲイ、人参 れんげ れんげ	アサゲイ、サラダ油、アサゲイ、りん、片栗粉 J 油、醤油、レタス	アサゲイ、水、アサゲイ	3時	高菜チルド お茶	米、しらす干し、高菜、人参、サラダ油、J 油、鶏がらスープ、白ごま
5	金	昼	茄子の味噌炊き 切干大根のナムル 小松菜の清汁 ごはん	豚小間肉、焼き豆腐、みそ	人参、なす、おろし生姜、きぬさや 切干大根、人参、きゅうり 小松菜	こんにゃく、サラダ油 さとう、J 油 お豆腐 米	和風だし、みりん、風調味料、塩 濃口醤油、塩 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3時	ちんすこう(ごま) スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、ごま、塩 アサゲイ
6	土	昼	マーボー丼 さつま芋の味噌煮 ちんげん菜のスープ	豆腐、豚、赤みそ、みそ	玉葱、青葱 れんげ、菜、さくらげ	米、サラダ油、さとう、片栗粉 さつま芋、さとう	濃口醤油 鶏がらスープ、塩	3時	ウエハース カルシウムせん スキムミルク	アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ カルシウムせん アサゲイ
8	月	昼	干煎焼 わかめの酢の物 しめじの味噌汁 ごはん	鶏、鶏、アサゲイ かつわかめ みそ	玉葱、干し椎茸、人参、アサゲイ きゅうり、人参 しめじ、大根の葉	さとう、サラダ油 さとう 米	塩、うすくち醤油 酢、塩 和風だし	3時	あんこホットケーキ スキムミルク	あんこ、アサゲイ、アサゲイ、サラダ油 つぶあん アサゲイ
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 アサゲイ、玉葱 青葱	アサゲイ、サラダ油 サラダ油 そうめん 米	味噌、塩、アサゲイ 塩、アサゲイ 和風だし	3時	ジャムサンド スキムミルク	食パン、イチゴジャム アサゲイ
10	水	昼	三色丼 高野豆腐の含め煮 えのきの味噌汁 ごはん	鶏、アサゲイ、錦糸卵、きざみのり 高野豆腐 刻み揚げ、みそ	ほうれん草 人参、干し椎茸、アサゲイ、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	アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ
11	木	昼	豚の梅しょうが焼き アサゲイの和え物 もやしの味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	玉葱、おろし生姜、アサゲイ アサゲイ、人参 もやし、小松菜	サラダ油 さとう 米	しそ、ねり梅、みりん、風調味料、濃口醤油 濃口醤油 和風だし	3時	ジュガーパイ スキムミルク	きょうざの皮、生、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ
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 麦ごはん	ぶり 刻み揚げ	おろし生姜 春菊、白菜 大根、ごぼう、人参	さとう、片栗粉、サラダ油 白ごま 里芋、片栗粉 米、押麦(大麦)	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 塩	3時	にらせんべい お茶	にら、小麦粉、水、サラダ油、みそ、さとう
13	土	昼	炒り鶏 しる菜のお浸し 豆腐の清汁 ごはん	鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐	かぼちゃ、大根、人参、きぬさや しろな 青葱	こんにゃく、サラダ油、さとう 米	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 塩	3時	アサゲイ、アサゲイ 満月 スキムミルク	アサゲイ、アサゲイ 満月、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ
15	月	昼	さつねうどん ゆで豚サラダ 果物(黄桃缶)	寿司揚げ、かまぼこ、とろろ昆布 豚小間肉、みそ	青葱 おろし生姜、アサゲイ、アサゲイ、人参 黄桃缶	うどん、さとう さとう、J 油、白ごま	昆布、つゆ、みりん、風調味料、昆布、つゆ 酢、みりん、風調味料、濃口醤油	3時	わかめおにぎり お茶	米、わかめ、おにぎりの素
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 米	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 塩	3時	アサゲイ、アサゲイ スキムミルク	アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ
17	水	昼	カレーライス アサゲイのピ チーズ	豚小間肉 チーズ	玉葱、人参 アサゲイ、人参、きゅうり	米、じゃがいも、サラダ油 さとう	カレー 酢、うすくち醤油	3時	メロンブルーチェ お茶	アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ
18	木	昼	鶏肉の塩こうじ焼き 和風サラダ 大根の清汁 ごはん	鶏肉 かつわかめ	アサゲイ、きゅうり、コーン 大根、青葱	サラダ油、さつま芋 J 油、醤油、レタス	塩、こうじ 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3時	じゃごアサゲイ スキムミルク	食パン、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ
19	金	昼	縁の南蛮漬け 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 厚揚げ、みそ	玉葱、アサゲイ、人参 小松菜	片栗粉、サラダ油、さとう お豆腐 米	塩、濃口醤油、みりん、風調味料、酢 和風だし、料理酒、みりん、風調味料 濃口醤油 和風だし	3時	プリン お茶	プリン、の素、牛乳、水
20	土	昼	牛肉とアサゲイの炒め物 もやしの華風和え ニラのスープ ごはん	牛肉 チーズ	アサゲイ、玉葱、人参 もやし、きゅうり、人参 にら	サラダ油、さとう、片栗粉 さとう、J 油 春雨 米	料理酒、濃口醤油、アサゲイ、アサゲイ 濃口醤油 鶏がらスープ、塩	3時	ウエハース 雪の唐 スキムミルク	アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ
22	月	昼	縁の煮付け キャベツのゆかり和え 玉ねぎの味噌汁 ごはん	黄金がし カニカマチラン 刻み揚げ、みそ	生姜 アサゲイ、アサゲイ 玉葱	さとう、里芋 米	みりん、風調味料、料理酒、濃口醤油 昆布、つゆ、みりん、風調味料 ゆかり 和風だし	3時	きなこ煮パン スキムミルク	きなこ、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ
23	火	昼	アサゲイの揚げ インゲンの和え物 ほうれん草の味噌汁 ごはん	豚、アサゲイ、アサゲイ かまぼこ みそ	玉葱、人参、アサゲイ、アサゲイ アサゲイ ほうれん草	サラダ油 お豆腐 米	塩、塩、アサゲイ、アサゲイ 濃口醤油、みりん、風調味料 和風だし	3時	抹茶ケーキ スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、塩、アサゲイ
24	水	昼	豚肉の甘味噌炒め 茄子のおかか和え わかめの清汁 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 米	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 塩	3時	アサゲイ、アサゲイ スキムミルク	お魚、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ
25	木	昼	お誕生会・クリスマス ローストチキン マカロニサラダ キラキラスープ ごはん	鶏肉 ロース、ハム アサゲイ	玉葱、アサゲイ、アサゲイ きゅうり 大根、人参、(里)パセリ	サラダ油 マカロニ、アサゲイ 米	アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ、料理酒、塩 アサゲイ	3時	お誕生会デザート お楽しみケーキ スキムミルク	アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ
26	金	昼	縁の香味焼き れんこんサラダ 白菜の清汁 ごはん	さば ツナ	玉葱、オクラ アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ 白菜、青葱	白ごま、さとう、サラダ油 J 油、さとう、アサゲイ 米	おろし、生、アサゲイ、料理酒、濃口醤油、塩 濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	3時	ハニエパン お茶	ハニエ、の素、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ、アサゲイ