

2025年12月給食献立表

南ヶ丘こども園

冬

日付	曜日	献立	材 料		
			赤 体をつくる	黄 働く力に	緑 体の調子を整える
1	月	他人丼 わかめの酢の物 なめこの味噌汁	豚肉 卵	米	玉葱 人参 葱 わかめ 人参 胡瓜 なめこ 玉葱 人参 小松菜
2	火	十六穀米 チンジャオロース 餃子と添え野菜 ほうれん草スープ	豚肉 ミンチ	米 十六穀米 餃子の皮	ピーマン 人参 筍 玉葱 ニラ 胡瓜 ほうれん草 玉葱 人参
3	水	ご飯 肉じゃが レバーの香り揚げと添え野菜 南瓜の味噌汁	豚肉 レバー	米 じゃが芋 蒟蒻	玉葱 人参 コーン 南瓜 玉葱 人参 小松菜
4	木	渦巻きうどん ちくわの磯辺揚げと添え野菜 果物	鶏肉 なんと ちくわ	うどん	人参 ほうれん草 青のり コーン バナナ
5	金	十六穀米 鮭のムニエルと添え野菜 マカロニグラタン 春雨スープ	鮭 チーズ	米 十六穀米 マカロニ 春雨	ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム 玉葱 人参 ほうれん草
6	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	果物もしくはスープ 3～5歳はお弁当です。
8	月	ハヤシライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	米	玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参 バナナ
9	火	十六穀米 油淋鶏と添え野菜 ほうれん草の胡麻和え 大根のすまし汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	キャベツ 葱 ほうれん草 人参 大根 人参 椎茸 小松菜
10	水	ご飯 チャブチェ ふかし芋 玉葱のスープ	豚肉	米 胡麻 春雨 じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン コーン 玉葱 人参 ほうれん草
11	木	十六穀米 鯖の竜田揚げと添え野菜 大根サラダ 豆腐のすまし汁	鯖 じゃこ 豆腐	米 十六穀米	ブロッコリー 大根 胡瓜 えのき 人参 小松菜 玉葱 人参
12	金	ミートスパゲッティ さつま芋の煮物 小松菜のスープ	牛豚ミンチ	スパゲッティ さつま芋	小松菜 玉葱 人参
13	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	果物もしくはスープ 3～5歳はお弁当です。
15	月	ジャージャー麺 卵焼きと添え野菜 青梗菜のスープ	牛豚ミンチ 卵	中華麺	玉葱 人参 葱 椎茸 筍 胡瓜 青梗菜 玉葱 人参
16	火	十六穀米 鯖の味噌焼きと梅和え 切り干し大根の煮物 わかめのすまし汁	鯖 うす揚げ	米 十六穀米	梅 小松菜 切り干し大根 人参 わかめ 人参 葱
17	水	ご飯 ヤンニャムチキン 春雨サラダ きのこのスープ	鶏肉 卵	米 春雨 胡麻	ブロッコリー 胡瓜 えのき 人参 椎茸 ほうれん草

冬

日付	曜日	献立	材 料		
			赤 体をつくる	黄 働く力に	緑 体の調子を整える
18	木	十六穀米 鮭の葱たれがけと添え野菜 南瓜の煮物 小松菜の味噌汁	鮭	米 十六穀米	キャベツ 葱 南瓜 いんげん 小松菜 人参 玉葱
19	金	生活発表会(給食はありません)			
20	土	エッグ	卵	パン	果物もしくはスープ 3～5歳はお弁当です。
22	月	親子丼 じゃこの酢の物 大根の味噌汁	鶏肉 卵 じゃこ	米	玉葱 人参 葱 わかめ 胡瓜 人参 大根 人参 玉葱
23	火	ケチャップライス リースハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ	牛豚ミンチ	米 じゃが芋	トマト ブロッコリー 玉葱 人参 人参 胡瓜 玉葱 コーン パセリ
24	水	ご飯 かれいの照り焼きと梅和え ちくわの磯辺揚げと添え野菜 えのきの味噌汁	カレイ ちくわ	米	梅 小松菜 コーン 青のり えのき 人参 玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 ニラ もやし 玉葱 ブロッコリー バナナ
25	木	スタミナラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 シュウマイの皮	
26	金	サンドイッチ	卵	パン	レタス 胡瓜
27	土	お弁当の日(給食はありません)			
29	月	休日(お休み)			
30	火	休日(お休み)			
31	水	休日(お休み)			

エネルギー 535kcal タンパク質 22.3g 脂質 17.8g カルシウム 248mg