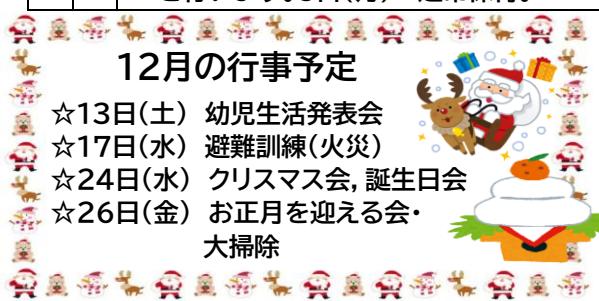




こんだて

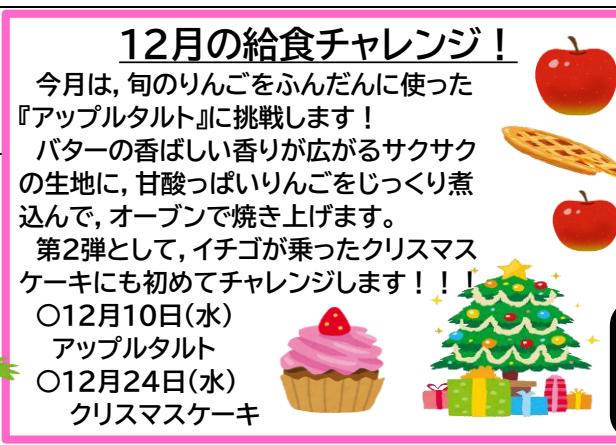
令和7年12月1日
社会福祉法人見真会 明光保育園

日付	献立名			材料名・体内でのはたらき			栄養価 エネルギー 4歳児
	3歳児未満 午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	牛乳 イタリア 人参せんべい	ごはん 鮭のチーズピカタ 蒸し野菜 ピーマンサラダ かぶのスープ バナナ	牛乳 アップルパイ	牛乳 鮭 卵 チーズ ツナ缶	米 小麦粉 パイシート マヨネーズ 砂糖	ブロッコリー ピーマン 玉葱 コーン かぶ 椎茸 人参 ねぎ バナナ りんご	525
2 火	牛乳 アンパンマン ソフトせん	麦ごはん 豚肉のすき焼き風 オレンジ ブロッコリーおかか和え 里芋のみぞ汁	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳 豚肉 あげ 味噌	米 麦 砂糖 里芋 ホットケーキミックス	玉葱 白菜 春菊 人参 えのき ブロッコリー コーン ねぎ オレンジ	506
3 水	牛乳 ヨーグルト	ごはん 麻婆厚揚豆腐 カラフルマリネ かき玉みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 フライドポテト	牛乳 厚揚げ 豚肉 卵 味噌	米 ごま油 片栗粉 サラダ油 砂糖 ジャガイモ	白ねぎ 青ねぎ えのき 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 胡瓜 人参 ねぎ キウイ	524
4 木	牛乳 ほうれん草 くんせい	中国 中國 ごはん 豚肉の中華炒め もやしのナムル わかめスープ バナナ	牛乳 鮭おむすび	牛乳 豚肉 卵 たまご わかめ	米 ごま油 春雨 砂糖	玉葱 チンゲン菜 人参 しいたけ もやし 胡瓜 バナナ	503
5 金	牛乳 野菜ボーロ	ごはん 白身魚フリッター 大根スープ きゅうりとしらすの酢の物 グレープフルーツ	牛乳 さつま芋ロールパイ	牛乳 カレイ 卵 ベーコン しらす干し わかめ	米 小麦粉 サラダ油 砂糖 パイシート	ブロッコリー 胡瓜 人参 大根葉 グレープフルーツ	520
6 土	牛乳 野菜せんべい	ナポリタン コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ウィンナー ハム	スパゲティー マヨネーズ 黒糖 砂糖 ホットケーキミックス	玉葱 ピーマン キャベツ 人参 コーン オレンジ	488
7 日	休日保育(お弁当を持ってきてください。)			休日保育(お弁当を持ってきてください。)			
8 月	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉と白菜のクリーム煮 三色ソテー グリーンサラダ みかん	牛乳 ココロコラスク	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン ハム	米 マヨネーズ パン バター	白菜 エリンギ 人参 コーン グリンピース ほうれん草 ブロッコリー 胡瓜 玉葱 みかん	511
9 火	牛乳 南瓜せんべい	福島 喜多方ラーメン おにぎり ひき菜炒め グレープフルーツ	牛乳 クッキー	牛乳 卵 わかめ チャーシュー あげ	米 中華麺 砂糖 ホットケーキミックス	ほうれん草 大根 人参 椎茸 グレープフルーツ	505
10 水	牛乳 野菜ボーロ	ごはん ロールキャベツ きのことほうれん草オムレツ 豆腐とコーンのスープ キウイフルーツ	牛乳 アップルタルト	牛乳 豚肉 牛肉 卵 チーズ 豆腐	米 ごま油 小麦粉 パター 砂糖	キャベツ ほうれん草 椎茸 コーン ねぎ キウイフルーツ りんご	521
11 木	牛乳 アンパンマン ソフトせん	京都 十六穀ごはん 鰯の西京焼き ツナじゃが 白菜スープ みかん	牛乳 もちもち抹茶	牛乳 さわら 白みそ ツナ缶 ベーコン 卵	米 じゃがいも 白玉粉 ごま 白玉粉 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 玉葱 ねぎ いんげん 白菜 みかん	489
12 金	牛乳 乗り物ビスケット	ごはん 鮭の味噌チーズ焼き 人参グラッセ ピーマンチャンブル 大根わかめみそ汁 オレンジ	牛乳 コカアーキ	牛乳 鮭 チーズ 豆腐 みそ 豚肉 わかめ 卵	米 砂糖 ホットケーキミックス	人参 ピーマン 玉葱 大根 ねぎ オレンジ	487
13 土	牛乳 野菜せんべい	食パン 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ コーンスープ バナナ	牛乳 マカロニ	牛乳 鶏肉 ごま しらす きな粉	パン 砂糖 ごま マヨネーズ マカロニ	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー コーン バナナ	502
14 日	休日保育(お弁当を持ってきてください。)			休日保育(お弁当を持ってきてください。)			
15 月	牛乳 人参せんべい	トルコ ピラウ チキンケバブ チヨバン・サラタス 野菜スープ オレンジ	牛乳 あんこパイ	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 小麦粉 マヨネーズ ごま パイシート	MIXベジタブル 胡瓜 玉葱 トマト きゃべつ 人参 オレンジ	511
16 火	牛乳 野菜ボーロ	ごはん 鮭塩焼き 大根と厚揚げの煮物 鶏肉とセロリの生姜スープ バナナ	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 鮭 厚揚げ 鶏肉	米 砂糖	キャベツ 人参 大根 いんげん セロリ エのき	494
17 水	牛乳 アンパンマン ソフトせん	京都 ごはん ポークチャップ ブロッコリー さつま芋レモン煮 豆腐と玉葱みそ汁 キウイ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵	米 小麦粉 砂糖 さつま芋 ホットケーキミックス	ブロッコリー 玉葱 人参 ねぎ キウイフルーツ みかん	506
18 木	牛乳 ヨーグルト	ごはん 鮭のかば焼き 五目スープ 白菜と春菊のおかか和え りんご	牛乳 人参蒸しパン	牛乳 鮭 チーズ ちくわ たまご	米 砂糖 ホットケーキミックス	ブロッコリー 白菜 春菊 人参 玉葱 椎茸 ねぎ りんご	501
19 金	牛乳 米せんべい	広島 広島レモン鍋 だし巻卵 マカロニサラダ みかん	牛乳 ちりめん蒸し 卵	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ハム ちりめん	米 マカロニ 砂糖 マヨネーズ	白菜 キャベツ 人参 ねぎ たまねぎ みかん	479
20 土	牛乳 ビスケット	ほうれん草のチキンカレー コンソメスープ キャロットラペ バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ウィンナー ヨーグルト	米 砂糖 オリーブ油	ほうれん草 たまねぎ にんじん コーン バナナ	515
21 日	休日保育(お弁当を持ってきてください。)			休日保育(お弁当を持ってきてください。)			
22 月	牛乳 コーン クッキー	冬至献立 ごはん ぶり大根 ゆずの酢の物 南瓜みそ汁 みかん	牛乳 ゆず蒸しパン	牛乳 ぶり 味噌	米 砂糖 ホットケーキミックス	だいこん にんじん 緹さや キャベツ 大根葉 かぼちゃ 玉葱 ねぎ みかん ゆず	503
23 火	牛乳 バナナ	ごはん ささみフライ ブロッコリー ボイル 人参サラダ セロリと卵のスープ バナナ	牛乳 スティックさつま芋	牛乳 ささみ 卵 かにかま	米 小麦粉 パン粉 砂糖 さつま芋 サラダ油	ブロッコリー にんじん たまねぎ キュウリ セロリ 大根葉 バナナ	510
24 水	牛乳 アンパン マンビスケット	クリスマス ピラフ ツリーハンバー グ ポテトサラダ 野菜スープ 莓とみかん缶	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 牛肉 ハム 卵 生クリーム	米 ジャガイモ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	コーン 人参 胡瓜 たまねぎ キウイフルーツ ほうれん草 しいたけ みかん缶 いちご	520
25 木	牛乳 小魚せんべい	ごはん 鮭の幽庵焼 ひじきと大豆の煮付 豚肉の粕汁 キウイフルーツ	牛乳 ちりめんじやこトースト	牛乳 鮭 大豆 揚げ ひじき 豚肉 ちりめん チーズ みそ	米 砂糖 食パン マヨネーズ 酒粕	ゆず 人参 グリンピース 大根 ごぼう キウイフルーツ	513
26 金	牛乳 マンビスケット	年末献立 年越しうどん 天ぷら かぶの梅肉和え みかん	牛乳 プリン	牛乳 かまぼこ あげ えび 生クリーム	うどん 砂糖 サラダ油 さつまいも てんぶら粉	ねぎ ピーマン かぶ 人参 大根葉 みかん	529
27 土	牛乳 米せんべい	食パン 冬野菜のボトフ マカロニサラダ バナナ	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 鶏肉 ハム 卵	パン ジャガイモ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	ブロッコリー カリフラワー かぶ 人参 玉葱 バナナ MIXベジタブル	504
28 日	休日保育(お弁当を持ってきてください。)			休日保育(お弁当を持ってきてください。)			
29 月	○12月29日(月)～1月3日(土)は、 年末・年始の休園です。 ※休日保育、一時的保育も行いません。			12月の給食チャレンジ！			
30 火	○1月4日(日)から休日保育、一時的保育 を行います。5日(月)～通常保育。			今月は、旬のりんごをふんだんに使った 『アップルタルト』に挑戦します！			
31 水				バターの香ばしい香りが広がるサクサク の生地に、甘酸っぱいりんごをじっくり煮 込んで、オーブンで焼き上げます。			
				第2弾として、イチゴが乗ったクリスマス ケーキにも初めてチャレンジします！！！			
				○12月10日(水) アップルタルト ○12月24日(水) クリスマスケーキ			



12月の行事予定

- ☆13日(土) 幼児生活発表会
- ☆17日(水) 避難訓練(火災)
- ☆24日(水) クリスマス会、誕生日会
- ☆26日(金) お正月を迎える会・
大掃除



※メニュー及び食材は、
仕入れの都合で変更す
ることがあります。