

令和 7 年 12 月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 幼児	完全給食 副食給食		血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 える	調味料・その他		乳児	幼児
1 ・ 15	月	ロールパン チキングラタン わかめとコーンのサラダ 牛乳		お茶 ツナ炒飯	鶏むね肉(皮なし) スキムミルク 粉チーズ 牛乳 まぐろ油漬缶	ロールパン、油 バター、小麦粉 パン粉 砂糖 はいが精米	玉ねぎ、マッシュルーム缶 カリフラワー、パセリ 生わかめ、キャベツ コーン、人参 長ねぎ	塩、こしょう 水、コンソメ 酢 しょう油 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520kcal 19.1g 20.1g 1.6g	464kcal 18.3g 19.4g 1.3g
2 ・ 16	火	ごはん 蓮根とキクラゲの柔らか焼売 ブロッコリーのソテー 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ) みかん		牛乳 焼き芋	豚挽肉 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米、シューマイの皮 麴、砂糖 胡麻油、かたくり粉 油 さつま芋	玉ねぎ、れんこん きくらげ ブロッコリー 長ねぎ みかん	塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475kcal 15.7g 14g 1.2g	392kcal 15.1g 14.9g 1.4g
3 ・ 17	水	ごはん 魚のフライ カミカミサラダ 味噌汁(里芋・小松菜)		りんご果汁 カレー蒸しパン	むきがれい ししゃも 味噌、豆乳 豚挽肉 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、小麦粉 パン粉、油 マヨネーズ 白胡麻 里芋	ごぼう、人参 きゅうり、小松菜 りんごジュース 玉ねぎ 冷凍グリーンピース	塩、こしょう 水、酢 だし汁 ベーキングパウダー カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529kcal 17.2g 16.5g 1.4g	434kcal 12.4g 17.6g 1.9g
4 ・ 18	木	ごはん 青菜とチーズのオムレツ マカロニの和え物 白菜スープ りんご		牛乳 お麴のラスク(キャラメル味) いりこ	卵、粉チーズ 鶏挽肉、まぐろ油漬缶 味噌、ボンレスハム 牛乳 いりこ	はいが精米、油 マカロニ 砂糖 麴 バター	玉ねぎ、ほうれん草 人参 きゅうり 白菜 りんご	塩 こしょう 酢 鶏ガラスープ 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444kcal 18.6g 15g 1.3g	358kcal 19g 16.1g 1.8g
5 ・ 19	金	ごはん 豚肉の韓国風焼き ナムル ひじきの五目煮 みかん		牛乳 黄名粉クリームサンド	豚もも肉、凍り豆腐 油揚げ 牛乳 黄名粉 豆乳	はいが精米、胡麻油 砂糖、白胡麻 油 食パン コーンスターチ	にんにく、もやし ほうれん草、人参 干ひじき さやいんげん みかん	酒 しょう油 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 20.8g 15.1g 1.2g	418kcal 21.9g 16.5g 1.5g
6 ・ 20	土	ごはん チリコンカン 野菜ソテー 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)		牛乳 おかかごはん	大豆水煮 豚挽肉 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米 油 じゃが芋 白胡麻	玉ねぎ、にんにく 生姜汁、トマト缶 キャベツ もやし パセリ	水、中濃ソース ケチャップ、しょう油 カレー粉、塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 16.7g 13.6g 1.5g	396kcal 16.6g 14.4g 1.6g
8 ・ 24	月 ・ 水	ごはん ツナ入り卵焼き れんこんのきんぴら 味噌汁(生揚げ・小松菜) りんご		牛乳 米粉人参クッキー	卵 まぐろ油漬缶 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、砂糖 油、胡麻油 上新粉、かたくり粉 マーガリン バター	玉ねぎ、れんこん 人参 さやえんどう 小松菜 りんご	塩 みりん だし汁 しょう油 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	522kcal 16.2g 19.2g 1.2g	453kcal 16.1g 21.7g 1.6g
9 ・ 23	火	カレー(ライス) 切干し大根のサラダ		牛乳 グレープゼリー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 ゼラチン	はいが精米、じゃが芋 油、バター 小麦粉、白胡麻 胡麻油 砂糖	人参 玉ねぎ 切干し大根 きゅうり ぶどうジュース	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 15.6g 15.1g 1.1g	391kcal 14.9g 16.5g 1.6g
10	水	ごはん レバーの芝麻揚げ 三色おひたし 煮豆 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)、みかん		お茶 米粉のココアケーキ	豚レバー、花かつお 大正金時豆 味噌 煮豆 牛乳(乳児のみ)	はいが精米、胡麻油 かたくり粉、油 砂糖、白胡麻 さつま芋、上新粉 黒砂糖	にんにく、生姜汁 きゅうり、人参 もやし、玉ねぎ レーズン みかん	酒、しょう油 だし汁、塩 麦茶 ベーキングパウダー 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 16.2g 11.7g 1.1g	398kcal 14.4g 10.4g 1.2g
11 ・ 25	木	ジャムサンド 鶏肉のコーンフ레이크焼き 温野菜サラダ 豆乳キャベツスープ		牛乳 ゆかりひじきごはん	鶏もも肉(皮なし) 卵 豆乳 牛乳	食パン、いちごジャム 小麦粉、コーンフ레이크 油、はいが精米 砂糖 白胡麻	ブロッコリー かぶ 人参 キャベツ 干ひじき	塩、こしょう 酢、水 コンソメ、みりん しょう油 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 20.7g 12.9g 1.9g	438kcal 21.2g 13.1g 1.8g
12 ・ 26	金	味噌けんちんうどん(汁) 煮魚 小松菜の胡麻和え みかん		のむヨーグルト 揚げパン	油揚げ 味噌 鯖 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	乾麺、油 砂糖 白胡麻 ロールパン グラニュー糖	人参、ごぼう 大根、長ねぎ 小松菜 えのきたけ みかん	だし汁 しょう油 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 19.6g 16.9g 2.1g	464kcal 19.1g 17.6g 2g
13 ・ 27	土	ごはん 生揚げの味噌炒め じゃが芋の磯和え 清汁(麴・長ねぎ) りんご		牛乳 マカロニのあべ川	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米、油 砂糖 じゃが芋 麴 マカロニ	人参、玉ねぎ ピーマン、干しいたけ 青のり 長ねぎ りんご	しょう油 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	447kcal 16.6g 12.9g 1.2g	359kcal 16.5g 13.5g 1.3g
22	月	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の海苔和え 清汁(麴・生わかめ)		牛乳 あんかけうどん	鶏もも肉(皮つき) 味噌 牛乳 油揚げ	はいが精米、砂糖 油 麴 乾麺 かたくり粉	ゆず、かぼちゃ ほうれん草、人参 焼のり、生わかめ もやし 小松菜	しょう油 みりん だし汁 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457kcal 18.7g 13.7g 2.1g	381kcal 19.1g 14.7g 2.5g
参 考 献 立		キャンディーピラフ ローストチキン ツリー風ポテトサラダ コンソメジュリアン みかん		牛乳 米粉の雪だるまケーキ	鶏もも肉(皮なし) 牛乳 豆乳	はいが精米、油 じゃが芋 上新粉 砂糖 コーンスターチ	人参、玉ねぎ ピーマン、生姜汁 コーン、ブロッコリー キャベツ、セロリ みかん	カレー粉、塩 こしょう、コンソメ しょう油、酒、みりん 酢、ベーキングパウダー 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 16.7g 15.7g 1.6g	597kcal 19.6g 17.9g 1.9g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※参考献立の幼児栄養価表示には主食が含まれています。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)120gまたはロールパン55gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。