



2025年12月 献立表



「28大アレルゲン」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

ミールキット作業用献立(日祝なし)

3歳未満

日	曜	昼食	28大アレルゲン	赤 体をつくる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	栄養価	おやつ 午前 午後	
1 15	月	ごはん ぶりだいこん 白菜とにんじんの海苔和え みそ汁(生揚げ・玉ねぎ)	大豆 豚肉	ぶり 生揚げ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	しょうが だいこん はく さい にんじん 焼きの り たまねぎ	エネルギー:251kcal たんぱく質:11.2g 脂質:6.8g 炭水化物:39g カルシウム:50mg 食塩相当量:1.1g	麦茶 ビスケット	
2 16	火	鶏とごぼうの味噌パスタ オクラのツナサラダ コンソメスープ(かぼちゃ・コーン) マスカットゼリー	鶏肉 大豆 小麦 乳	乳 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ) ツナ水 煮缶	スパゲッティ 油 砂糖 マスカットゼリー	たまねぎ にんじん ご ぼう オクラ かぼちゃ コーン	エネルギー:238kcal たんぱく質:13.5g 脂質:3.6g 炭水化物:41.6g カルシウム:51mg 食塩相当量:0.9g	牛乳 パンケーキ	
3 17	水	ごはん チャーホーサイ れんこんの青のり炒め みそ汁(さといも・わかめ)	豚肉 大豆	豚肉(もも) 米みそ(淡 色辛みそ)	米 はるさめ ごま油 砂糖 さといも	キャベツ にんじん しょうが にんにく れん こん あおのり カットわ かめ	エネルギー:266kcal たんぱく質:10.1g 脂質:5.1g 炭水化物:46.5g カルシウム:30mg 食塩相当量:0.8g	麦茶 せんべい	
4 18	木	ロールパン クリームシチュー ほうれん草とパプリカのフレンチサラダ	鶏肉 大豆 小麦	鶏もも肉 調整豆乳	ロールパン じゃがいも 油 砂糖	にんじん ブロッコリー ほうれんそう パプリカ (赤) コーン	エネルギー:230kcal たんぱく質:12g 脂質:8.8g 炭水化物:29.4g カルシウム:93mg 食塩相当量:1.2g	麦茶 おにぎり	
5 19	金	ごはん さわら西京焼き こまつなとにんじんの納豆和え すまし汁(玉ねぎ・麴) りんご	大豆 小麦 りんご	牛乳 さわら 米みそ (淡色辛みそ) 挽きわり 納豆	米 砂糖 焼きふ	こまつな にんじん た まねぎ りんご	エネルギー:235kcal たんぱく質:10.6g 脂質:4g 炭水化物:40.6g カルシウム:57mg 食塩相当量:0.8g	麦茶 きなこマカロニ	
8 22	月	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとりみ煮 はくさいのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	大豆 豚肉	生揚げ 豚ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉	チンゲンサイ はくさい にんじん かぶ カット わかめ	エネルギー:254kcal たんぱく質:9.6g 脂質:7.7g 炭水化物:38.7g カルシウム:119mg 食塩相当量:0.8g	麦茶 チーズトースト	
9 23	火	豚汁うどん かぼちゃの甘煮 れんこんとキャベツのさっぱり和え	乳 豚肉 大豆 小麦 り んご	牛乳 豚肉(もも) 油揚 げ 米みそ(淡色辛み そ)	干しうどん 油 砂糖 米	だいこん にんじん ご ぼう 葉ねぎ かぼちゃ れんこん キャベツ	エネルギー:237kcal たんぱく質:11g 脂質:5.2g 炭水化物:38.8g カルシウム:46mg 食塩相当量:2g	牛乳 サブレ	
10 24	水	わかめごはん さばの竜田揚げ ほうれん草の白和え みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	さば 大豆	さば 木綿豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ な めこ	エネルギー:267kcal たんぱく質:11.6g 脂質:8.3g 炭水化物:39.2g カルシウム:45mg 食塩相当量:0.7g	麦茶 コーンフレーク	
11	木	ごはん だいこんの鶏そぼろあんかけ ブロッコリーとツナの塩昆布和え みそ汁(油揚げ・キャベツ) マスカットゼリー	鶏肉 大豆 ごま 小麦	鶏ひき肉 ツナ水煮缶 油揚げ 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 片栗粉 マス カットゼリー	だいこん にんじん ブ ロッコリー 塩昆布 キャベツ	エネルギー:274kcal たんぱく質:12.9g 脂質:6.1g 炭水化物:43.8g カルシウム:50mg 食塩相当量:1.0g	麦茶 おやき	
12 特別食	金	コーンライス バーベキューチキン ジャーマンポテト コンソメスープ(えのき・こまつな) みかん	鶏肉 豚肉 小麦 りんご 大豆	牛乳 鶏もも肉 ベーコ ン	米 砂糖 じゃがいも 油 ホットケーキ粉	コーン たまねぎ にん にく パセリ粉 えのき たけ こまつな みかん りんごジュース りんご	エネルギー:263kcal たんぱく質:10.9g 脂質:5.4g 炭水化物:45.6g カルシウム:29mg 食塩相当量:0.7g	麦茶 りんごケーキ	
25 クリスマス	木	ピラフ チキンカツ ブロッコリーのマカロニサラダ コンソメスープ(しめじ・キャベツ) 	鶏肉 大豆 小麦 りんご	牛乳 鶏もも肉	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ マヨド レ	たまねぎ にんじん バ セリ粉 ブロッコリー コーン しめじ キャベ ツ	エネルギー:308kcal たんぱく質:12g 脂質:8.7g 炭水化物:47.9g カルシウム:20mg 食塩相当量:0.7g	麦茶 せんべい	
26	金	ごはん 豚ひきとさつまいものカレーあんかけ チンゲン菜と切干の和え物 みそ汁(えのき・ごぼう) みかん	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	豚ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 さつまいも 油 砂 糖 片栗粉 小麦粉	たまねぎ チンゲンサイ 切干大根 えのきたけ ごぼう みかん	エネルギー:273kcal たんぱく質:8.4g 脂質:6.3g 炭水化物:47.5g カルシウム:60mg 食塩相当量:0.9g	麦茶 ビスケット	
早いもので、2025年も残すところあとひと月となりました。今月の食育テーマ「りんご」に合わせて、12日(金)の特別食の午後おやつで「りんごケーキ」を提供予定です。また、5・19日ではデザートとして「りんご」が登場します。 そして25日(木)はクリスマスメニューです。昼食はピラフ・チキンカツなどの洋風メニューの提供を予定しているのでお楽しみに！ ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆							目標値	月平均値	
							エネルギー	467kcal	253kcal
							たんぱく質	20.8g	11.2g
							脂質	16.3g	6.1g
							炭水化物	65.3g	4.1g
							カルシウム	306mg	53mg
							食塩相当量	1.4g	1.0g