



12月給食献立予定表

令和7年度 プメハナ リコこども園
プメハナ リコエルアこども園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出来る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	月	魚のゴマ油焼き 春雨サラダ 中華スープ	もっちり緑茶パン (ボーロ)	牛乳、あじ、鶏卵 かにかまぼこ、粉チーズ	米、白玉粉、ホットケーキ粉 片栗粉、春雨、ごま油 上白糖	きゅうり、みかん缶 チンゲン菜	362 454	
2	火	ひじき入りオムレツ サクサクれんこんサラダ かぶのスープ	きな粉豆 (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏卵、大豆 鶏肉、きな粉、ベーコン みそ	米、上白糖、油 マヨネーズ	かぶ、人参、れんこん、玉ねぎ きゅうり、ひじき	503 622	秋から冬にかけて、 れんこんのおいしい 季節です
3	水	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	星たべよ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、ハム	米、さつまいも、油	玉ねぎ、きゅうり、人参 らっきょう、レモン果汁	424 531	
4	木	ささみチーズフライ ボテトサラダ えのきともやしのスープ	みかんケー‌キ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、ベーコン、ハム かつお節 ささみチーズフライ	米、じゃがいも、油 ホットケーキ粉、マヨネーズ	もやし、人参、きゅうり、えのきたけ みかん缶、玉ねぎ、葉ねぎ オレンジジュース	441 584	
5	金	マーボー豆腐 きゅうりの酢の物 麩のスープ	バナナ (バナナ)	牛乳、豚肉、木綿豆腐 みそ	米、上白糖、片栗粉 焼きふ、ごま油	きゅうり、玉ねぎ、みかん缶、わかめ 人参、バナナ、えのきたけ、しょうが 葉ねぎ、干ししいたけ、にんにく	318 399	
8	月	焼肉 もやしナムル わかめスープ	ちんすこう (ボーロ)	牛乳、豚肉	米、小麦粉、油、三温糖 上白糖、ごま油	もやし、人参、玉ねぎ、白ねぎ しょうが、わかめ	374 469	ちんすこうは人気の おやつです
9	火	鶏肉のさつぱり焼き じゃがいもの金平 なめこのみそ汁	ビスコ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、みそ 鮭フレーク、ツナ	米、上白糖、油 じゃがいも、ごま	玉ねぎ、人参、なめこ 葉ねぎ、にんにく、しょうが	399 557	
10	水	カツオカツ プロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁	バウムクーヘン (赤ちゃんウエハース)	牛乳、カツオカツ、木綿豆腐 かつお節	米	プロッコリー、人参、葉ねぎ	294 368	旬のプロッコリーを つかった和え物です
11	木	愛情弁当の日						
12	金	希望保育	せんべい (赤ちゃんせんべい)					
15	月	魚のマヨネーズ焼き 白菜のり和え 大根のみそ汁	もちもちホットケーキ (ボーロ)	牛乳、さけ、鶏卵、豆乳 みそ、油揚げ、しらす干し	米、ホットケーキ粉、ごま油 マヨネーズ、とうもろこし メープルシロップ、上白糖	白菜、大根、玉ねぎ、人参 ピーマン、葉ねぎ、焼きのり	447 560	のりと一緒に和えると 風味がアップします
16	火	揚げおでん えのきのすまし汁 ヨーグルト	高野豆腐のハニーブリッヂ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、ヨーグルト、みそ ワインナー、黒はんぺん 高野豆腐、無塩バター	米、じゃがいも、はちみつ 上白糖、油、片栗粉 三温糖	大根、えのきたけ、人参 葉ねぎ	671 659	新登場のおやつです！ お楽しみに！
17	水	ちゃんぽん麺 餃子 バナナ	おかかこんぶおにぎり (おにぎり)	牛乳、豚肉、かつお節 ぎょうざ	中華めん、米 油、片栗粉、ごま油	チンゲン菜、玉ねぎ、もやし 人参、葉ねぎ、干ししいたけ 塩昆布、バナナ	446 559	
18	木	親子煮 野菜のごま和え 切干し大根のみそ汁	手作りラスク (赤ちゃんウエハース)	牛乳、みそ、鶏卵、油揚げ 鶏肉、かまぼこ	米、フランスパン 上白糖、ごま、マーガリン グラニュー糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、白ねぎ 切干し大根、干ししいたけ	443 559	切干し大根は、食物繊維 とカルシウム、カリウム が豊富です
19	金	厚揚げの中華炒め 即席きゅうり漬け キャベツソース	コーンフロスト (赤ちゃんビスケット)	牛乳、厚揚げ、豚肉	米、コーンフレーク 上白糖、片栗粉、油 ごま油、ごま	きゅうり、ほうれん草、人参 キャベツ、玉ねぎ、干ししいたけ	391 490	
22	月	魚の麹焼き ひじき煮 かぼちやのみそ汁	Caせんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、さば、大豆、みそ 油揚げ	米、米麹、油、片栗粉 上白糖	かぼちゃ、人参、玉ねぎ 葉ねぎ、ひじき	355 444	
23	火	お楽しみ給食	お楽しみおやつ (ボーロ)	牛乳、鶏卵、ツナ、チーズ かつお節	米、上白糖、油、ごま油 食パン、ニコニコポテト マヨネーズ	きゅうり、みかん缶、プロッコリー、人参 パイン缶、黄桃缶、しめじ、焼きのり えのきたけ、いちごジャム、れんこん	418 520	今月のお楽しみは クリスマスマニュ―です☆
24	水	すき焼き風煮込み ゆたか和え わかめのみそ汁	ピザまん (赤ちゃんウエハース)	牛乳、焼き豆腐、豚肉 ベーコン、みそ、チーズ 油揚げ	米、ホットケーキ粉、上白糖 マヨネーズ、黒ごま	玉ねぎ、人参、白菜、白ねぎ えのきたけ、大根、わかめ たくわん	424 520	
25	木	ローストチキン ほうれん草のレモン酢 オニオンスープ	どら焼き (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、ハム かつお節	米、上白糖	ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ 人参、しめじ、にんにく レモン果汁	396 465	
26	金	ポークピーンズ チキンナゲット ゼリー	ハーベスト (赤ちゃんビスケット)	牛乳、チキンナゲット 豚肉、大豆	米、じゃがいも、上白糖 油	トマト缶、玉ねぎ、人参	387 522	今年最後の給食です。 よいお年をお迎えください☆

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

