

- ☆は手作りおやつです
- ・ 昼食やおやつに麦茶がつけます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0〜2才児は「朝のおやつ」がつけます

|         | 献立名                                                               | 材 料                                                                 |                                             |                                                                 | おやつ<br>乳 児      | おやつ<br>幼 児       |
|---------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
|         |                                                                   | おやつ ちから<br>熱や力になるもの                                                 | ちから ちから<br>血や肉や骨になるもの                       | からだちから<br>体の調子を整えるもの                                            | 午後<br>ごぜん<br>午前 | 午後<br>ごぜん<br>午前  |
| 1<br>月  | ごはん<br>肉じゃが<br>ぶろっこりーとつな <sup>わふう</sup> の和風さらだ<br>みそ汁(きゃべつ えのき)   | ばん <sup>こめ</sup> ／米／じゃがいも／さ<br>らだ油／砂糖／薄力粉                           | ふた <sup>にく</sup> 豚もも／つな／みそ／豆<br>乳／牛乳        | たま <sup>にんじん</sup> 玉ねぎ／人参／ぐりんぴーす<br>／ぶろっこりー／きゅうり／<br>きゃべつ／えのきたけ | ☆豆乳けーき          | ☆豆乳けーき<br>牛乳     |
| 2<br>火  | ごはん<br>鶏肉の寄せ焼き<br>小松菜のつな和え<br>のっぺい汁(里芋)                           | こめ <sup>さとう</sup> 米／砂糖／片栗粉／ばん粉<br>／ごま油／里芋／板こん<br>／やく／さらだ油／さつま<br>いも | とり <sup>ひき</sup> 鶏挽肉／みそ／つな／鶏<br>肉もも／油揚げ／牛乳  | たま <sup>こまつな</sup> 玉ねぎ／小松菜／人参／のり<br>／大根／ねぎ                      | ☆やきいも           | ☆やきいも<br>牛乳      |
| 3<br>水  | ごはん<br>ぼーくかれー<br>ひじきの炒り煮                                          | ばん <sup>こめ</sup> ／米／さらだ油／白滝<br>／砂糖                                  | ふた <sup>にく</sup> 豚もも／牛乳／油揚げ                 | たま <sup>にんじん</sup> 玉ねぎ／人参／かぼちゃ／<br>こーん／ぐりんぴーす／ひじ<br>き／さいいんげん    | ☆おじゃ 又は おにぎり    | 菓子<br>牛乳         |
| 4<br>木  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>大根の塩昆布和え<br>春雨すーぶ(白菜)                              | こめ <sup>あがら</sup> 米／さらだ油／ごま油／砂<br>糖／片栗粉／白ごま／春雨<br>／食ばん／まーがりん        | おし <sup>とうふ</sup> 押豆腐／豚挽肉／みそ／<br>つな／ちーず／牛乳  | にん <sup>じん</sup> 人参／ピーまん／ねぎ／に<br>ん／大根／塩昆布／白菜／<br>こーん／玉ねぎ        | ☆びざとーすと         | ☆びざとーすと<br>牛乳    |
| 5<br>金  | ごはん<br>魚のかれー <sup>たつたあ</sup> 竜田揚げ<br>もやしときゅうりのごま酢<br>すまし汁(鶏肉 わかめ) | しよく <sup>こめ</sup> 食ばん／米／片栗粉／さら<br>だ油／砂糖／白ごま                         | つな <sup>とり</sup> 鶏肉／牛乳                      | しょう <sup>が</sup> 生姜／もやし／きゅうり／人<br>参／わかめ                         | ☆おじゃ 又は おにぎり    | 菓子<br>牛乳         |
| 6<br>土  | ごはん<br>鶏肉のれもんしょうゆ<br>おかかあえ(もやし 人参)<br>みそ汁(ねぎ 大根)                  | ばん <sup>こめ</sup> ／米／砂糖                                              | とり <sup>にく</sup> 鶏肉もも／糸けつり／み<br>そ           | ねぎ <sup>しょうが</sup> 生姜／れもん／もやし<br>／人参／大根                         | ☆おにぎり           | 菓子               |
| 8<br>月  | ごはん<br>かじきのけちやつぶあえ<br>ほうれん草のなむる<br>みそ汁(ふ なめこ)                     | ばん <sup>こめ</sup> ／米／片栗粉／さら<br>だ油／砂糖／ごま油／白ごま<br>／麩／中華めん              | かじ <sup>き</sup> かしき／つな／みそ／豚<br>もも／牛乳        | しょう <sup>が</sup> 生姜／ほうれんそう／もやし<br>／ねぎ／なめこ／玉ねぎ／<br>きゃべつ／人参       | ☆やきそば           | ☆やきそば<br>牛乳      |
| 9<br>火  | ごはん<br>豆腐と豚肉の旨煮<br>れんこんのさらだ<br>みそ汁(玉ねぎ 大根)                        | こめ <sup>あがら</sup> 米／ごま油／片栗粉／えつ<br>ぐけあ／白ごま／麩／さら<br>だ油                | ふた <sup>とうふ</sup> 豚もも／押豆腐／つな／<br>みそ／あおのり／牛乳 | しょう <sup>が</sup> 生姜／人参／白菜／さやえん<br>どう／れんこん／ぶろっこ<br>りー／玉ねぎ／大根     | ☆おふのりしおらすく      | ☆おふのりしおらすく<br>牛乳 |
| 10<br>水 | 食ばん<br>鶏肉のばーべきゅーそーす<br>きゃべつとつな <sup>さとう</sup> のさらだ<br>すーぶ(こーん ねぎ) | しよく <sup>さとう</sup> 食ばん／砂糖／さらだ油／<br>こめ                               | とり <sup>にく</sup> 鶏肉もも／つな                    | しょう <sup>が</sup> 生姜／ばいん缶／玉ねぎ／<br>きゃべつ／きゅうり／こーん<br>／ねぎ／なめたけ／昆布佃煮 | ☆なめたけごはん        | ☆なめたけごはん         |
| 11<br>木 | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>大根ときゅうりの甘酢<br>相性汁                               | ちゅう <sup>か</sup> 中華めん／ごま油／食ばん<br>／米／さらだ油／砂糖／さ<br>つまいも／白滝            | ふた <sup>にく</sup> 豚肩ろーす／鶏肉もも／<br>みそ／豚挽肉／牛乳   | はく <sup>さい</sup> 白菜／人参／もやし／ねぎ／<br>こーん／大根／きゅうり／玉<br>ねぎ           | ☆ちゃんぽんらーめん      | ☆ちゃんぽんらーめん       |

☆ すみれぐみ りくえすとぐみにゅー ☆

なかでさげん きょうどいようり  
長崎県の郷土料理



令和7年12月分 献立表

- ☆<sup>てづく</sup>手作りおやつです • <sup>ちゅうしょく</sup>昼食<sup>むぎぢや</sup>やおやつに麦茶がつきます
- <sup>つごう</sup>都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0~<sup>さいじ</sup>2才児は「<sup>あさ</sup>朝のおやつ」がつきます

|         | 献立名<br><small>こんだてめい<br/>けんりつめい</small>           | 材 料<br><small>ざいりょう</small>                     |                                |                                                | おやつ<br>午後<br><small>ごご<br/>ごぜん<br/>ごぜん</small> | おやつ<br>午後<br><small>ごご<br/>ごぜん<br/>ごぜん</small> |
|---------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|         |                                                   | ねつ ちから<br>熱や力になるもの                              | あま けい けい<br>血や肉や骨になるもの         | からだ ちやうし<br>体の調子を整えるもの                         | 乳 児<br><small>にゅうじ</small>                     | 幼 児<br><small>ようじ</small>                      |
| 12<br>金 | ごはん<br>冬野菜かれー<br>ひじきの炒り煮                          | こめ じゃがいも／さらだ油<br>／白滝／砂糖                         | とりく 鶏肉もも／牛乳／油揚げ                | だいこん 大根／れんこん／玉ねぎ／人<br>参／ぐりんぴーす／ひじき             | ☆おじや 又は おにぎり<br><br>みかん                        | 菓子<br>牛乳                                       |
| 13<br>土 | ごはん<br>鶏肉のまーまれーど煮<br>きゃべつとこーんのさらだ<br>みそ汁(もやし わかめ) | こめ ばん／米／さらだ油／砂糖                                 | とりく 鶏肉もも／みそ                    | きゃべつ／きゅうり／こーん<br>／もやし／わかめ                      | ☆おにぎり<br><br>ばん                                | 菓子                                             |
| 15<br>月 | ごはん<br>焼肉<br>さつまいもと昆布の煮物<br>みそ汁(大根 あげ)            | こめ ばん／米／さらだ油／さつ<br>まいも／白ごま／砂糖／う<br>どん           | ぶた 豚もも／昆布／みそ／油<br>揚げ／牛乳／鶏肉もも   | しょうが 生姜／にんにく／玉ねぎ／<br>ぴーまん／大根／ねぎ／人<br>参         | ☆煮込みうどん<br><br>ばん                              | 菓子<br>牛乳                                       |
| 16<br>火 | ごはん<br>かれいのごまだれ焼き<br>じゃがいものきんぴら<br>すまし汁(ねぎ かまぼこ)  | こめ 米／さらだ油／砂糖／白ご<br>ま／じゃがいも／麴／薄力<br>粉／ばたー        | かかれい 豚もも／牛乳                    | にんにく 人参／ぴーまん／ねぎ                                | ☆人参蒸しばん<br><br>ばなな                             | ☆人参蒸しばん<br>牛乳                                  |
| 17<br>水 | 食ばん<br>ちきんまかろにぐらたん<br>人参さらだ<br>すーぶ(こーん えのき)       | しよく 食ばん／まかろに／さらだ<br>油／ばたー／薄力粉／ばん<br>こ粉／砂糖／米／白ごま | とりく 鶏肉もも／牛乳／すきむ<br>みるく／粉ちーず／みそ | たま 玉ねぎ／人参／きゅうり／干<br>しぶどう／こーん／えのきた<br>け         | ☆五平餅<br><br>みかん                                | ☆五平餅                                           |
| 18<br>木 | ごはん<br>つくね焼き<br>もやしのごま和え<br>みそ汁(玉ねぎ ちんげん菜)        | しよく 食ばん／こめ かつくりこ 片栗粉／砂糖<br>／白ごま                 | とりひき 鶏挽肉／つな／みそ／<br>よーぐると       | えのきたけ／ねぎ しょうが 生姜／も<br>やし／きゅうり／人参／玉ね<br>ぎ／ちんげん菜 | よーぐると<br>ばん<br><br>食ばん                         | よーぐると<br>ばん                                    |
| 19<br>金 | ごはん<br>豚丼の具<br>磯香和え<br>みそ汁(豆腐 なめこ)                | こめ 米／さらだ油／砂糖                                    | ぶた 豚もも／みそ／豆腐／牛<br>乳            | たま 玉ねぎ／ねぎ／ほうれんそう<br>／人参／のり／なめこ                 | ☆おじや 又は おにぎり<br><br>みかん                        | 菓子<br>牛乳                                       |
| 20<br>土 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>お浸し(もやし きゅうり)<br>みそ汁(きゃべつ ふ)    | こめ ばん／米／さらだ油／麴                                  | ぶた 豚もも／糸けつり／みそ                 | しょうが 生姜／玉ねぎ／もやし／きゅ<br>うり／人参／きゃべつ               | ☆おにぎり<br><br>ばん                                | 菓子                                             |
| 22<br>月 | ごはん<br>鶏てん<br>かぶのからふるさらだ<br>みそ汁(白菜 玉ねぎ)           | こめ ばん／米／薄力粉／さらだ<br>油／砂糖／うどん                     | とりく 鶏肉ささ身／つな／みそ<br>／じょあ／鶏肉モモ   | かぶ 赤ピーまん／きゅうり<br>／こーん／白菜／玉ねぎ／人<br>参／ねぎ         | ☆煮込みうどん<br><br>ばん                              | 菓子<br>じょあ                                      |
| 23<br>火 | ごはん<br>鮭のゆずみそやき<br>きゃべつともやしのどれっしんぐ<br>田舎汁         | こめ ばん／米／砂糖／さらだ油／片栗<br>粉／黒砂糖                     | さけ 鮭／みそ／鶏肉むね／豆<br>腐／きな粉／牛乳     | ゆず／きゃべつ／もやし／人<br>参／かぼちゃ／ごぼう／ねぎ                 | ☆かんたんくずもち<br><br>ばなな                           | ☆かんたんくずもち<br>牛乳                                |



- ☆は手作りおやつです ・ 昼食やおやつに麦茶がつけます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0～2才児は 「朝のおやつ」がつけます

|                       | 献立名                                             | 材 料                                                             |                                          |                                                 | おやつ                      |           | おやつ                |           |
|-----------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|-----------|--------------------|-----------|
|                       |                                                 | ねつ ちから<br>熱や力になるもの                                              | あ にく ほね<br>血や肉や骨になるもの                    | からだちようし ととの<br>体の調子を整えるもの                       | にゅう じ<br>乳 児             | ごぜん<br>午前 | にゅう じ<br>幼 児       | ごぜん<br>午前 |
| 24<br>／<br>水          | 食ばん<br>ほわいとしちゅー<br>きゃべつとみかんのさらだ                 | ばん／食ばん／じゃがいも<br>／さらだ油／砂糖                                        | とりにく ぎゅうにゅう<br>鶏肉むね／牛乳／よーぐ<br>と          | たま になじん<br>玉ねぎ／人参／ぶろっこりー<br>／きゃべつ／きゅうり／みか<br>ん缶 | よーぐと<br>ばなな              |           | 牛乳<br>ぶりんあらもーど     |           |
| 25<br>／<br>木          | ごはん<br>煮込みはんばーぐ<br>ぼてとさらだ<br>こーんすーぶ             | しよく こめ かたくりこ きとう<br>食ばん／米／片栗粉／砂糖<br>／じゃがいも／えつぐけあ<br>／薄力粉／ばたー／粉糖 | ぶたにく とうにゅう ぎゆ<br>豚挽肉／豆乳／つな／牛<br>乳／すきむみるく | たま になじん<br>玉ねぎ／きゅうり／人参／<br>こーん缶                 | ☆ここあばうんどけーき              |           | ☆ここあばうんどけーき<br>牛乳  |           |
| 26<br>／<br>金          | ごはん<br>鶏肉のかれー風味炒め<br>もやしときゅうりのさらだ<br>みそ汁(大根 ねぎ) | こめ あがら きとう<br>米／さらだ油／えつぐけあ<br>／ごま油／砂糖                           | とりにく<br>鶏肉もも／つな／みそ／<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳      | たま だいにん<br>玉ねぎ／もやし／きゅうり／<br>ねぎ／大根               | ☆おじや 又は おにぎり             |           | 菓子<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 |           |
| 27<br>／<br>土          | ごはん<br>豚肉とねぎの炒め煮<br>大根の塩昆布和え<br>みそ汁(ふ わかめ)      | ばん こめ あがら きとう<br>ばん／米／さらだ油／砂糖<br>／ごま油／白ごま／麴                     | ぶた<br>豚もも／みそ                             | たま だいにん しおこんぶ<br>玉ねぎ／ねぎ／大根／塩昆布<br>／わかめ          | ☆おにぎり                    |           | 菓子                 |           |
| つきへいきんえいようか<br>月平均栄養価 |                                                 | にゅうじ<br>乳児 えねるぎー 379kcal                                        | たんぱく質 15.1 g                             | しろう<br>脂質 8.9g                                  | しよくえきとうりよう<br>食塩相当量 1.2g |           |                    |           |
|                       |                                                 | にゅうじ<br>幼児 えねるぎー 489kcal                                        | たんぱく質 20.4 g                             | しろう<br>脂質 13.9g                                 | しよくえきとうりよう<br>食塩相当量 1.3g |           |                    |           |

旬の食材 小松菜 ほうれん草 大根 白菜 かぶ ごぼう 里芋 みかん かき たら ぶり かに など



給食で日本一周をしよう！

12月は 長崎県

「ちゃんぽん」

中華鍋一つで作れて、野菜や海鮮、お肉がたっぷり入った  
栄養たっぷりの麺料理です

体も温まり、寒い時期にはもってこいの料理です！

12/11 おやつに「ちゃんちゃんぽん」  
12/22 先月できなかった大分県の郷土料理「鶏天」

