

# れいわ ねん がつぶん こんだてひょう 令和7年12月分 献立表

- ☆は手作りおやつです
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0~2歳児は「朝のおやつ」ができます

	献立名	材料			おやつ 児児	午後 ごぜん 午前	おやつ 児児	午後 ごぜん 午前
		おつちから 熱や力になるもの	ちにく 血や肉や骨になるもの	からだちょうどいい 体の調子を整えるもの				
1 月	ごはん 肉じゃが ぶろっこりーとつな和風さらだ みそ汁(きやべつえのき)	ぱん／米／じゃがいも／さらだ油／砂糖／薄力粉	豚もも／つな／みそ／豆乳／牛乳	玉ねぎ／人参／ぐりんぴーす／ぶろっこリー／きゅうり／きやべつ／えのきたけ	☆豆乳けーき ばん	☆豆乳けーき 牛乳	☆豆乳けーき 牛乳	☆豆乳けーき 牛乳
	ごはん 鶏肉の寄せ焼き 小松菜のつな和え のべい汁(里芋)	こめ／米／砂糖／片栗粉／ぱん粉／ごま油／里芋／板こんにゃく／さらだ油／さつまいも	トリ鶏挽肉／みそ／つな／トリ肉もも／油揚げ／牛乳	玉ねぎ／小松菜／人参／のり／大根／ねぎ	☆やきいも ばなな	☆やきいも 牛乳	☆やきいも 牛乳	☆やきいも 牛乳
3 水	ごはん ぼーくかれー <sup>い</sup> ひじきの炒り煮	ぱん／米／さらだ油／白滝／砂糖	豚もも／牛乳／油揚げ	玉ねぎ／人参／かぼちゃ／こーん／ぐりんぴーす／ひじき／さやいんげん	☆おじや 又は おにぎり ばん	かし 菓子 牛乳	かし 菓子 牛乳	かし 菓子 牛乳
	ごはん 麻婆豆腐 大根の塩昆布和え 春雨すーぶ(白菜)	こめ／米／さらだ油／ごま油／砂糖／片栗粉／白ごま／春雨／食ぱん／まーがりん	押し豆腐／豚挽肉／みそ／つな／ちーず／牛乳	人参／びーまん／ねぎ／にんにく／大根／塩昆布／白菜／こーん／玉ねぎ	☆びざーすと ばなな	☆びざーすと 牛乳	☆びざーすと 牛乳	☆びざーすと 牛乳
5 金	ごはん 魚のかれー竜田揚げ もやしきゅうりのごま酢 すまし汁(鶏肉 わかめ)	しゃく 食ぱん／米／片栗粉／さらだ油／砂糖／白ごま	つな／トリ鶏肉／牛乳	生姜／もやし／きゅうり／人参／わかめ	☆おじや 又は おにぎり じく 食ばん	かし 菓子 牛乳	かし 菓子 牛乳	かし 菓子 牛乳
	ごはん 鶏肉のれもんしようゆ おかああえ(もやし 人参) みそ汁(ねぎ 大根)	ぱん／米／砂糖	トリ鶏肉／もも／糸けづり／みそ	生姜／れもん／もやし／人参／大根	☆おにぎり ばん	かし 菓子	かし 菓子	かし 菓子
8 月	ごはん かじきのけちゃっぷあえ ほうれん草のなむる みそ汁(ふ なめこ)	ぱん／米／片栗粉／さらだ油／砂糖／ごま油／白ごま／麸／中華めん	かじき／つな／みそ／豚もも／牛乳	生姜／ほうれんそう／もやし／ねぎ／なめこ／玉ねぎ／きやべつ／人参	☆やきそば ばん	☆やきそば 牛乳	☆やきそば 牛乳	☆やきそば 牛乳
	ごはん 豆腐と豚肉の旨煮 れんこんのさらだ みそ汁(玉ねぎ 大根)	こめ／米／ごま油／片栗粉／えつげけあ／白ごま／麸／さらだ油	豚もも／おしどう／生姜／豚／みそ／あおのり／牛乳	生姜／人参／白菜／さやえんどう／れんこん／ぶろっこリー／玉ねぎ／大根	☆おふのりしおらしく ばなな	☆おふのりしおらしく 牛乳	☆おふのりしおらしく 牛乳	☆おふのりしおらしく 牛乳
10 水	食ばん 鶏肉のはべきゅーそーす きやべつとつなさらだ すーぶ(こーん ねぎ)	しゃく 食ばん／砂糖／さらだ油／米	トリ鶏肉／もも／つな	生姜／ばいん缶／玉ねぎ／きやべつ／きゅうり／こーん／ねぎ／なめたけ／昆布佃煮	☆なめたけごはん みかん	☆なめたけごはん	☆なめたけごはん	☆なめたけごはん
	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根ときゅうりの甘酢 相性汁	ちゅうが 中華めん／ごま油／食ぱん／米／さらだ油／砂糖／さつまいも／白滝	ぶけた豚肩こーす／トリ肉もも／みそ／豚挽肉／牛乳	白菜／人参／もやし／ねぎ／こーん／大根／きゅうり／玉ねぎ	☆ちゃんほんらーめん じく 食ばん	☆ちゃんほんらーめん	☆ちゃんほんらーめん	☆ちゃんほんらーめん



れいわ ねん がつぶん こんだてひょう  
令和7年12月分 献立表

- ☆は手作りおやつです
- ☆は食やおやつに麦茶ができます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 〇～2歳児は「朝のおやつ」ができます

	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材 料			おやつ 牛乳 午前	おやつ 牛乳 午前
		ねつ ちから 熱や力になるもの	あくにく ほね 血や肉や骨になるもの	からだちょうじ ととの 体の鶴子を整えるもの		
12 ／ 金	ごはん ふゆかさい 冬野菜かれー ひじきの炒り煮	こめ 米／じやがいも／さらだ油 あぶら しらす／さとう 白鯛／砂糖	とりにく 鶏肉もも／牛乳／油揚げ ぎょう／ゆうあぶらあわ しらす／さとう 白鯛／砂糖	たいこん 大根／れんこん／玉ねぎ／人 じん／ぐりんびーす／ひじき	☆おじや 又は おにぎり みかん	かし 菓子 さとうにゅう 牛乳
					☆おにぎり ばん	かし 菓子
13 ／ 土	ごはん とくにく 鶏肉のまーまれーど煮 きやべつとこーんのさらだ みそ汁(もやし わかめ)	ぱん／こめ／さらだ油／砂糖 あぶら さとう 白鯛／砂糖	とりにく 鶏肉もも／みそ	きやべつ／きゅうり／こーん ／もやし／わかめ	☆おにぎり ばん	かし 菓子
					☆煮込みうどん ばん	かし 菓子 さとうにゅう 牛乳
15 ／ 月	ごはん やくにく 焼肉 さつまいもと昆布の煮物 みそ汁(大根 あげ)	ぱん／こめ／さらだ油／さつ まいも／白ごま／砂糖／う どん	ぶた 豚もも／昆布／みそ／油 揚げ／牛乳／鶏肉もも ぶらあ／ぎゅうにゅうとりにく 揚げ／牛乳／鶏肉もも	しょうが 生姜／にんにく／玉ねぎ／ ひーまん／大根／ねぎ／人参	☆煮込みうどん ばん	かし 菓子 さとうにゅう 牛乳
					☆人参蒸しばん ばなな	にんじん お ぎゅうにゅう 牛乳
16 ／ 火	ごはん かれいのごまだれ焼き じゃがいものきんぴら すまし汁(ねぎ かまぼこ)	こめ 米／さらだ油／砂糖／白ご ま／じやがいも／麸／薄力 粉／ばたー	かれい／豚もも／牛乳 かわい／豚もも／牛乳	にんじん 人参／ぴーまん／ねぎ	☆人参蒸しばん ばなな	にんじん お ぎゅうにゅう 牛乳
					☆五平餅 みかん	☆五平餅
17 ／ 水	じょく 食ばん ちきんまかろにぐらたん 人参さらだ すーぶ(こーん えのき)	じょく 食ばん／まかろに／さらだ あぶら 油／ばたー／薄力粉／ばん こーん さとう こめ しろ 粉／砂糖／米／白ごま	とりにく 鶏肉もも／牛乳／すきむ みるく／粉ちーず／みそ け	たま 玉ねぎ／にんじん／きゅうり／干 しぶどう／こーん／えのきた け	☆五平餅 みかん	☆五平餅
					よーぐると ばん	よーぐると ばん
18 ／ 木	ごはん つくね焼き もやしのごま和え みそ汁(玉ねぎ ちんげん菜)	じょく 食ばん／こめ／片栗粉／砂糖 ／白ごま	とりひきにく 鶏挽肉／つな／みそ／ よーぐると	えのきたけ／ねぎ／生姜／も やし／きゅうり／人参／玉ね ぎ／ちんげん菜	よーぐると 食ばん	よーぐると ばん
					☆おじや 又は おにぎり みかん	かし 菓子 さとうにゅう 牛乳
19 ／ 金	ごはん ぶぶん ぐ 豚丼の具 いなか 磯香和え 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 乳	たま 玉ねぎ／ねぎ／ほうれんそう ／にんじん／人参／のり／なめこ	☆おじや 又は おにぎり みかん	かし 菓子 さとうにゅう 牛乳
					☆おにぎり ばん	かし 菓子
20 ／ 土	ごはん ぶぶにく しょくや 豚肉の生姜焼き お浸し(もやし きゅうり) みそ汁(きやべつ ふ)	ぱん／こめ／さらだ油／麸 あぶら かわい	ぶた 豚もも／糸けづり／みそ	しょうが 生姜／玉ねぎ／もやし／きゅ うり／人参／きやべつ	☆おにぎり ばん	かし 菓子
					☆おにぎり ばん	かし 菓子
22 ／ 月	ごはん とり 鶏てん かぶのからふるさらだ みそ汁(白菜 玉ねぎ)	ぱん／こめ／薄力粉／さらだ あぶら さとう 油／砂糖／うどん	とりにく 鶏肉さ身／つな／みそ ／じょあ／鶏肉モモ	かぶ／赤びーまん／きゅうり ／こーん／白菜／玉ねぎ／人 んじん／参／ねぎ	☆煮込みうどん ばん	かし 菓子 じょあ とうじ
					☆かんたんくずもち ばなな	☆かんたんくずもち 牛乳
23 ／ 火	ごはん さかな 鮭のゆずみそやき きやべつともやしのどれっしんぐ 田舎汁	こめ 米／砂糖／さらだ油／片栗 こーん さとう 粉／黒砂糖	さけ 鮭／みそ／鶏肉むね／豆 腐／きな粉／牛乳 さけ／みそ／鶏肉むね／豆 腐／きな粉／牛乳	ゆず／きやべつ／もやし／人 んじん／参／かぼちゃ／ごぼう／ねぎ	☆かんたんくずもち ばなな	☆かんたんくずもち 牛乳



- ☆は手作りおやつです
- ☆は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」ができます

	こんだてめい 献立名	ざい 材 料			おやつ 牛後 にゅうじ 乳児	おやつ 牛後 にゅうじ 幼児
		ねこちから 熱や力になるもの	ちくにく 血や肉や骨になるもの	からだちうし 体の鶴子を整えるもの		
24 ／ 水	しょく 食ばん ほわいとしちゅー きやべつとみかんのさらだ	ぱん／食ばん／じやがいも ／さらだ油／砂糖	とりにく 鶏肉むね／牛乳／よーぐ ると	たま 玉ねぎ／人参／ぶろっこりー ／きやべつ／きゅうり／みか ん缶	よーぐると ばなな	さゆうにゅう 牛乳 ぶりんあらもーど
					ばん	
25 ／ 木	ごはん 煮込みはんぱーぐ ぼてとさらだ こーんすーぶ	しょく 食ばん／米／片栗粉／砂糖 ／じやがいも／えっぐけあ ／薄力粉／ぱたー／粉糖	ぶたひきにく 豚挽肉／豆乳／つな／牛 うにゅう 乳／すきむるみく	たま 玉ねぎ／きゅうり／人参／ こーん缶	☆ここあばうんどけーき  食ばん	☆ここあばうんどけーき ぎゅうにゅう 牛乳
26 ／ 金	ごはん 鶏肉のかれー風味炒め もやしときゅうりのさらだ みそ汁(大根ねぎ)	こめ 米／さらだ油／えっぐけあ ／ごま油／砂糖	あぶら 鶏肉もも／つな／みそ／ 牛乳	たま 玉ねぎ／もやし／きゅうり／ ねぎ／大根	☆おじや 又は おにぎり  みかん	かし 菓子 ぎゅうにゅう 牛乳
27 ／ 土	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 大根の塩昆布和え みそ汁(ふわかめ)	ぱん／米／さらだ油／砂糖 ／ごま油／白ごま／麩	あぶら 豚もも／みそ	たま 玉ねぎ／ねぎ／大根／塩昆布 ／わかめ	☆おにぎり  ばん	かし 菓子
つきへいきんえいようか 月平均栄養価		乳児 えねるぎー 379kcal 幼児 えねるぎー 489kcal	たんぱく質 15.1g たんぱく質 20.4g	しつ 脂質 8.9g しつ 脂質 13.9g	しつ 食塩相当量 1.2g しつ 食塩相当量 1.3g	

## 旬の食材

しゅん しょくさい  
こまつな 小松菜 ほうれん草 だいこん 大根 はくさい 白菜 かぶ ごぼう さといも 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」

ながさきけん  
長崎県

