

令和7年



12月 給食献立表

五条くじら小規模保育園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	牛乳	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 大根の甘酢和え 麩の味噌汁	牛乳 黒ゴマちんすこう	牛乳・ふたロース・麦みそ	米・油・砂糖・釜焼きふ・薄力粉・なたね油・ごま	たまねぎ・青ピーマン・しめじ・だいこん・きゅうり・にんじん・カットわかめ・長ねぎ
2	火	牛乳	ご飯 さばの照り焼き ほうれん草と卵のナムル 中華スープ	牛乳 ココアシュガーパイ	牛乳・さば・若鶏もも	スケット・米・砂糖・油・ごま油・いりごま・パイ皮・グラニュー糖	ほうれん草・にんじん・もやし・生しいたけ・青ねぎ
3	水	牛乳	長崎ちゃんぽん ブロッコリーの黒ごまサラダ みかん	お茶 きなこおにぎり&いりこ	牛乳・ふたロース・なると・豆乳・まぐろ水煮缶詰・青大豆きな粉	中華めん・油・いりごま・砂糖・七分つき米	たまねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・ブロッコリー・きゅうり・にんじん・みかん
4	木	牛乳	ご飯 チキンカツ マカロニサラダ かぶの味噌汁	牛乳 チーズ蒸しケーキ	牛乳・若鶏もも・ロースハム・油揚げ・麦みそ・ハルメサンチース	米・薄力粉・パン粉・油・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・ホットケーキミックス・砂糖	きゅうり・キャベツ・コーン・かぶ・はくさい
5	金	牛乳	麦ご飯 豆腐入り松風焼き 春雨サラダ とろろ昆布のすまし汁	お茶 さつまいもスティック	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・鶏卵・麦みそ・かにかまぼこ・絹ごし豆腐	ソーダクラッカー・生パン粉・はるさめ・砂糖・ごま油・さつまいも・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・あおのり・きゅうり・削り昆布・えのきたけ
6	土	牛乳	和風スパゲティ(ツナ) 大豆ときゅうりのサラダ 大根のスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ツナ缶・大豆・ちくわ	マカロニ・スパゲティ・オリブ油・甘辛せんべい	たまねぎ・しめじ・ほうれん草・ゆでブロッコリー・きゅうり・だいこん・カットわかめ
8	月	牛乳	麻婆丼 カリフラワーのサラダ 小松菜のスープ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳・豆腐・ふたひき肉・赤色辛みそ・ロースハム・若鶏むね・フレンヨーグルト	米・ごま油・砂糖・片栗粉・マヨドレ	にんじん・青ねぎ・カリフラワー・きゅうり・コーン・ごまつな・たまねぎ・ハインアップル缶詰・白桃缶
9	火	牛乳	ご飯 貝入り卵焼き アスパラとわかめのマリネ もやしとニラのスープ	牛乳 きな粉クリームサンド	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・板かまぼこ・きな粉・豆乳	米・砂糖・油・ごま油・食パン	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・アスパラガス・キャベツ・カットわかめ・りょくとうもやし・にら
10	水	牛乳	ご飯 鮭の塩こうじ焼き じゃがいものうま煮 大根のすまし汁 桃缶	お茶 バナナコーンフレーク	牛乳・さけ	米・じゃがいも・しらたき・砂糖・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・だいこん・ほうれん草・白桃缶・バナナ
11	木	牛乳	ご飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツと人参のサラダ さつま芋の味噌汁	牛乳 クラッカーサンド	牛乳・若鶏もも皮なし・チーズ・ツナ缶・油揚げ・麦みそ	米・油・砂糖・さつまいも・クラッカー	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・いちごジャム
12	金	牛乳	ロールパン カレイのオーロラソース焼き 切干大根のサラダ 豆乳スープ	お茶 昆布おにぎり	牛乳・まがれい・ベーコン・豆乳	ロールパン・薄力粉・油・マヨドレ・米・いりごま	トマトケチャップ・切干しいたけ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・たまねぎ・くりかぼちゃ・塩昆布
13	土	牛乳	焼き鳥丼 じゃが芋とツナの煮物 豆腐の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳・鶏もも(皮なし)・ツナ缶・豆腐・麦みそ	米・片栗粉・油・じゃがいも・砂糖・さといも・鉄・コーラゲンウエハース(ココア)	たまねぎ・あおのり・チンゲンサイ
15	月	牛乳	ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのサラダ かきたま汁	お茶 りんごのフルーツポンチ	牛乳・ふたロース(皮脂無)・鶏卵	米・油・マヨドレ・片栗粉・砂糖	たまねぎ・しょうが・ゆでブロッコリー・にんじん・コーン・チンゲンサイ・長ねぎ・りんご・みかん缶詰・バナナ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
1.2歳	468	19	17	247	1.8	67	0.26	0.36	22	3.6	1.5
3歳以上	537	22	18	241	2.3	62	0.32	0.38	26	4.4	1.7



令和7年

12月 給食献立表

五条くじら小規模保育園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
16	火	牛乳	ご飯 さわらの味噌煮 もやしと海苔のナムル けんちん汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳・さわら・麦みそ・ 豆腐・油揚げ・鶏卵	米・三温糖・ごま油・いりこ ま・さといも・食パン・砂 糖・無塩バター	しょうが・もやし・ほうれんそ う・にんじん・焼きのり・ごぼ う
17	水	牛乳	肉うどん さつまいもサラダ カップヨーグルト	お茶 菜飯おにぎり&いりこ	牛乳・ふたもち(皮脂 無)・油揚げ・ウインナー ソーセージ・ヨーグルト	ゆでうどん・さつまいも・マ ヨドレ・米	はくさい・にんじん・青ねぎ・ きゅうり・菜飯の素
18	木	牛乳	豚丼 かぶの即席漬け 石狩汁	牛乳 ポテトもち	牛乳・ふた肉・さけ・麦 みそ	米・砂糖・じゃがいも・無塩 バター・じゃがいも・片栗 粉・油	たまねぎ・焼きのり・グリーン ピース・かぶ・きゅうり・長ね ぎ・にんじん
19	金	牛乳	★食育献立 北海道の郷土料理 ロールパン 鶏のから揚げ 大根とブロッコリーのサラダ コンスープ ヤクルト ★誕生会メニュー	牛乳 ココアカップケーキ	牛乳・若鶏ももから揚げ (皮なし)・ちくわ・豆 乳・ヤクルト	片栗粉・油・ホットケーキ ミックス・砂糖・ホイップク リーム	切干しいちごん・ゆでブロッコ リー・にんじん・たまねぎ・ コーン缶詰クリーム・バナナ
20	土	牛乳	豚肉チャーハン かぼちゃの煮物 もやしのスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ふた肉・若鶏もも	米・油・砂糖・鉄+コラーゲ ンウエハース(ココア)	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ くりかぼちゃ・りょくとうもや し・にら
22	月	牛乳	ひき肉カレー キャベツサラダ りんこのコンポート	牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳・ふたひき肉・牛ひ き肉・かにかまぼこ・豆 乳	米・じゃがいも・油・砂糖・ 米粉・甘納豆(あずき)	たまねぎ・にんじん・キャベ ツ・きゅうり・りんご
23	火	牛乳	食パン ハーベキューチキン コールスローサラダ ブロッコリースープ	お茶 しそおかかおにぎり	牛乳・若鶏もも・かつお 節	食パン・砂糖・マヨドレ・米	しょうが・たまねぎ・トマトケ チャップ・キャベツ・きゅう り・にんじん・コーン・ゆでブ ロッコリー・黄パプリカ・マッ シユルム水煮缶
24	水	牛乳	ご飯 さばのしょうが煮 ゴマだれサラダ かぼちゃの味噌汁	お茶 ハインフルーチェ	牛乳・さば・大豆水煮缶 詰・絹ごし豆腐・麦みそ	米・三温糖・フルーチェ	しょうが・ゆでカリフラワー・ にんじん・きゅうり・くりかぼ ちゃ・ほうれんそう・ハイン アップル缶詰
25	木	牛乳	ピラフ トナカイハンバーグ ブロッコリーとポテトのサラダ お星さまスープ	お茶 クリスマスプリン	牛乳・若鶏もも皮なし・ 牛ひき肉・ふたひき肉・ 鶏卵・チーズ・ウイン ナーソーセージ	米・油・パン粉・じゃがいも 水煮・マヨドレ・プリン・ホ イップクリーム・クッキー	ミックスベジタブル・たまね ぎ・トマトケチャップ・ゆでれ んこん・焼きのり・ブロッコ リー・コーン・キャベツ・にん じん・いちご・いちごジャム
26	金	牛乳	★クリスマスメニュー ご飯 鮭の照り焼き ピーマンサラダ なめこの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳・さけ・ロースハ ム・麦みそ	米・ピーマン・マヨドレ	きゅうり・にんじん・なめこ・ たまねぎ・だいこん・青ねぎ
27	土	牛乳	お弁当	牛乳 お菓子	牛乳	鉄+コラーゲンウエハース(コ コア)	



離乳食後期 献立表

令和 7年12月

五条くじら小規模保育園

日付	献立名			食品名
	AMおやつ	昼食	PMおやつ	
1 (月)	お茶	軟飯・豚肉と大根の煮物・きゅうりスティック・麩の味噌汁	ハイハイン	・麦茶・米・ぶたひき肉・だいこん・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・釜焼き・ふ・麦みそ・ハイハイン
2 (火)	お茶	軟飯・たいとほうれん草の煮物・にんじんスティック・中華スープ	ポーロ	・麦茶・米・たい・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・にんじん・くりかぼちゃ・顆粒中華だし・薄口しょうゆ・赤ちゃんポーロ
3 (水)	お茶	軟飯・豚肉と玉ねぎの煮物・きゅうりスティック・キャベツスープ・みかん缶	きなこ粥	・麦茶・米・ぶたひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・キャベツ・ブイオン・濃口しょうゆ・みかん缶詰・青大豆きな粉・食塩
4 (木)	お茶	軟飯・鶏肉とキャベツの煮物・きゅうりスティック・かぶの味噌汁	プレーンケーキ	・麦茶・米・鶏ひき肉・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・かぶ・はくさい・麦みそ・ホットケーキミックス・砂糖・牛乳・油
5 (金)	お茶	軟飯・鶏肉と野菜の味噌煮・にんじんスティック・豆腐のすまし汁	さつまいもスティック	・麦茶・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・麦みそ・片栗粉・絹ごし豆腐・ほうれんそう・薄口しょうゆ・さつまいも
6 (土)	お茶	軟飯・しらすとほうれん草の煮物・きゅうりスティック・ブロッコリースープ	お菓子	・麦茶・米・しらす干し・たまねぎ・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・だいこん・ゆでブロッコリー・鶏がらだし・ハイハイン
7 (月)	お茶	豆腐と鶏肉の雑炊・カリフラワースティック・小松菜スープ	ヨーグルト	・麦茶・米・絹ごし豆腐・鶏ひき肉・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・カリフラワー・こまつな・たまねぎ・鶏がらだし・薄口しょうゆ・麦茶・プレーンヨーグルト・砂糖
8 (火)	お茶	軟飯・鶏肉とキャベツの煮物・アスパラスティック・玉ねぎの中華スープ	おやつパン粥	・麦茶・米・鶏ひき肉・キャベツ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・アスパラガス・にんじん・鶏がらだし・純米吟醸酒・食パン・牛乳・砂糖
10 (水)	お茶	軟飯・鮭とじゃが芋のスープ煮・にんじんスティック・大根のすまし汁	バナナ	・麦茶・米・さけ・じゃがいも・ブイオン・薄口しょうゆ・片栗粉・にんじん・だいこん・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・バナナ
11 (木)	お茶	軟飯・鶏肉と人参の煮物・きゅうりスティック・さつま芋の味噌汁	ベビークッキー	・麦茶・米・鶏ひき肉・にんじん・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・さつまいも・たまねぎ・麦みそ・マンナビスケット
12 (金)	お茶	食パン・カレーとかぼちゃの煮物・きゅうりスティック・豆乳スープ	あおさ粥	・麦茶・食パン・まがれい・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・ほうれんそう・たまねぎ・豆乳・ブイオン・米・青のり・食塩
13 (土)	お茶	鶏肉とブロッコリーの雑炊・じゃが芋スティック・豆腐の味噌汁	お菓子	・麦茶・米・鶏ひき肉・たまねぎ・ゆでブロッコリー・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・じゃがいも・絹ごし豆腐・チンゲンサイ・麦みそ・ハイハイン
15 (月)	お茶	軟飯・豚肉とにんじんの煮物・ブロッコリースティック・チンゲン菜スープ	バナナ&みかん	・麦茶・米・ぶたひき肉・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・ゆでブロッコリー・チンゲンサイ・薄口しょうゆ・麦茶・みかん缶詰・バナナ
16 (火)	お茶	軟飯・たいとほうれん草の味噌煮・にんじんスティック・豆腐のすまし汁	おやつパン粥	・麦茶・米・たい・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・麦みそ・片栗粉・にんじん・絹ごし豆腐・濃口しょうゆ・食パン・牛乳・砂糖
17 (水)	お茶	煮込みうどん・さつまいもスティック・ヨーグルト	わかめ粥	・麦茶・ゆでうどん・鶏ひき肉・はくさい・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・さつまいも・プレーンヨーグルト・砂糖・米・炊き込みわかめ
18 (木)	お茶	軟飯・豚肉と野菜の中華煮・きゅうりスティック・かぶのスープ	ベビーせんべい	・麦茶・米・ぶたひき肉・にんじん・たまねぎ・鶏がらだし・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・かぶ・じゃがいも・かつお・昆布だし(荒節)・麦みそ・ハイハイン
19 (金)	お茶	食パン・鶏肉とかぼちゃの煮物・にんじんスティック・豆乳スープ	カップケーキ	・麦茶・食パン・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・ゆでたまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・にんじん・ゆでブロッコリー・たまねぎ・豆乳・薄口しょうゆ・ホットケーキミックス・砂糖・油
20 (土)	お茶	しらす雑炊・かぼちゃスティック・玉ねぎの中華スープ	お菓子	・麦茶・米・しらす干し・たまねぎ・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・くりかぼちゃ・にんじん・鶏がらだし・鉄+コラーゲンウエハース(ココア)
22 (月)	お茶	洋風おじや・きゅうりスティック・キャベツスープ・りんごのコンポート	ポーロ	・麦茶・米・鶏ひき肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・ブイオン・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・キャベツ・じゃがいも・かつお・昆布だし(荒節)・りんご・砂糖・赤ちゃんポーロ
23 (火)	お茶	食パン・鶏肉のケチャップ煮・きゅうりスティック・ブロッコリースープ	おかか粥	・麦茶・食パン・鶏ひき肉・キャベツ・たまねぎ・ブイオン・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・ゆでブロッコリー・薄口しょうゆ・米・かつお節
24 (水)	お茶	軟飯・カレーとかぼちゃの煮物・カリフラワースティック・豆腐の味噌汁	ベビーせんべい	・麦茶・米・まがれい・くりかぼちゃ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・ゆでカリフラワー・絹ごし豆腐・ほうれんそう・麦みそ・麦茶・ハイハイン
25 (木)	お茶	軟飯・しらすとブロッコリーの洋風煮・じゃが芋スティック・キャベツスープ・ベビーヨーグルト	ビスケット	・麦茶・米・しらす干し・ゆでブロッコリー・にんじん・ブイオン・薄口しょうゆ・片栗粉・じゃがいも水煮・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・プレーンヨーグルト・麦茶・ビスケット
26 (金)	お茶	軟飯・鮭と玉ねぎの煮物・きゅうりスティック・大根の味噌汁	お菓子	・麦茶・米・さけ・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・だいこん・麦みそ
27 (土)	お茶	お弁当	お菓子	・麦茶・鉄+コラーゲンウエハース(ココア)



離乳食中期 献立表

令和 7年12月

五条くじら小規模保育園

日付	献立名 昼食	食品名
1 (月)	7倍粥・鶏肉と大根の煮物・麩のスープ	・米・鶏ひき肉・だいこん・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・釜焼きば
2 (火)	7倍粥・たいとほうれん草の煮物・かぼちゃスープ	・米・たい・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ・にんじん
3 (水)	7倍粥・鶏肉と玉ねぎの煮物・キャベツスープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ
4 (木)	7倍粥・鶏肉とキャベツの煮物・かぶのスープ	・米・鶏ひき肉・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・かぶ・はくさい
5 (金)	7倍粥・鶏肉と野菜の煮物・豆腐のすまし汁	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・ほうれんそう
6 (土)	7倍粥・しらすとほうれん草の煮物・ブロッコリースープ	・米・しらす干し・たまねぎ・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん・ゆでブロッコリー・鶏がらだし
8 (月)	豆腐と鶏肉の雑炊・小松菜スープ	・米・絹ごし豆腐・鶏ひき肉・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・こまつな・たまねぎ・鶏がらだし
9 (火)	7倍粥・鶏肉とキャベツの煮物・玉ねぎスープ	・米・鶏ひき肉・キャベツ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・にんじん
10 (水)	7倍粥・鮭とじゃが芋の煮物・大根のすまし汁	・米・さけ・じゃがいも・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん・ほうれんそう・にんじん
11 (木)	7倍粥・鶏肉と人参の煮物・さつま芋スープ	・米・鶏ひき肉・にんじん・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・さつまいも・たまねぎ
12 (金)	パン粥・カレーとかぼちゃの煮物・豆乳スープ	・食パン・まがれい・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ほうれんそう・たまねぎ・豆乳
13 (土)	鶏肉とブロッコリーの雑炊・豆腐のスープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・ゆでブロッコリー・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・チンゲンサイ
15 (月)	7倍粥・鶏肉とにんじんの煮物・チンゲン菜スープ	・米・鶏ひき肉・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・チンゲンサイ
16 (火)	7倍粥・たいとほうれん草の味噌煮・豆腐のすまし汁	・米・たい・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・にんじん
17 (水)	煮込みうどん・さつまいもスープ・ヨーグルト	・ゆでうどん・鶏ひき肉・はくさい・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・さつまいも・プレーンヨーグルト・砂糖
18 (木)	7倍粥・鶏肉と野菜の煮物・かぶのスープ	・米・鶏ひき肉・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・かぶ・じゃがいも
19 (金)	パン粥・鶏肉とかぼちゃの煮物・豆乳スープ	・食パン・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・ゆでたまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ゆでブロッコリー・たまねぎ・豆乳
20 (土)	しらす雑炊・玉ねぎスープ	・米・しらす干し・たまねぎ・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・にんじん
22 (月)	五目おじや・キャベツスープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ・じゃがいも
23 (火)	パン粥・鶏肉とキャベツの煮物・ブロッコリースープ	・食パン・鶏ひき肉・キャベツ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ゆでブロッコリー
24 (水)	7倍粥・カレーとかぼちゃの煮物・豆腐のすまし汁	・米・まがれい・くりかぼちゃ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・ほうれんそう
25 (木)	7倍粥・しらすとブロッコリーの煮物・キャベツスープ・ベビーヨーグルト	・米・しらす干し・ゆでブロッコリー・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ・プレーンヨーグルト
26 (金)	7倍粥・鮭と玉ねぎの煮物・大根スープ	・米・さけ・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん
27 (土)	お弁当	