



令和7年

12月 給食献立表

くじら認定こども園

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 クッキー	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	クッキー・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 ビスケット	ご飯 あじの照り焼き 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・あじ・若鶏もも	ビスケット・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 ビスケット	ご飯 具入り卵焼き 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	ビスケット・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
4	木	牛乳 せんべい	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・ パルメザンチーズ	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 クラッカー	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・米・ 押麦・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 せんべい	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	サラダせんべい・マカロ ニ・スパゲティ・オリーブ 油・甘辛せんべい	たまねぎ・しめじ・ほうれんそ う・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 クッキー	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・プレー ンヨーグルト	クッキー・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・こま つな・たまねぎ・パインアップ ル缶詰・白桃缶
9	火	牛乳 ビスコ	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	ビスコ・中華めん・油・い りごま・砂糖・七分つき米	たまねぎ・キャベツ・りょくど 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
10	水	牛乳 ビスコ	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	ビスコ・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・ほうれんそ う・白桃缶・バナナ
11	木	牛乳 せんべい	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 せんべい	ロールパン 鶏のから揚げ 大根とブロッコリーのサラダ コーンスープ ヤクルト ★誕生日会メニュー	牛乳 ココアカップケーキ	牛乳・若鶏もも・ちく わ・豆乳・ヤクルト	ロールパン・片栗粉・油・ ホットケーキミックス・砂 糖・ホイップクリーム	切干しいたけ・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
13	土	牛乳 せんべい	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	サラダせんべい・米・片栗 粉・油・じゃがいも・砂 糖・さといも・マリービス ケット	たまねぎ・あおのり・チンゲン サイ
15	月	牛乳 クッキー	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	クッキー・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B 1 (mg)	ビタミンB 2 (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

くじら認定こども園

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 ビスケット	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	ビスケット・米・三温糖・ ごま油・いりごま・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・ごほ う
17	水	牛乳 ビスコ	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・ぶたもも(皮脂 無)・油揚げ・ウインナー ソーセージ・ヨーグルト	ビスコ・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 クラッカー	ロールパン 白身魚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・ハサ・ベーコン・ 豆乳	ソーダクラッカー・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 ごん・きゅうり・にんじん・ほ うれんそう・たまねぎ・くりか ぼちゃ・塩昆布
19	金	牛乳 クラッカー	豚丼 かぶの即席漬け 石狩汁	牛乳 ポテトもち	牛乳・ぶた肉・さけ・麦 みそ	ソーダクラッカー・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
20	土	牛乳 せんべい	★食育献立 北海道の郷土料理 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・ぶた肉・若鶏もも	サラダせんべい・米・油・ 砂糖・源氏パイ	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 クッキー	ひき肉カレー キャベツサラダ りんご	牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳・ぶたひき肉・牛ひ き肉・かにかまぼこ・豆 乳	クッキー・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 ビスケット	食パン ハーベキューチキン コールスローサラダ フロッコリースープ	お茶 しそおかかおにぎり	牛乳・若鶏もも・かつお 節	ビスケット・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・ゆでフ ロッコリー・黄パプリカ・マッ シュルーム水煮缶
24	水	牛乳 ビスコ	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 パインフルーチェ	牛乳・さば・大豆水煮缶 詰・絹ごし豆腐・麦みそ	ビスコ・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・くりかほ ちゃ・ほうれんそう・パイン アップル缶詰
25	木	牛乳 せんべい	ピラフ トナカイハンバーグ フロッコリーとポテトのサラダ お星さまスープ ★クリスマスメニュー	お茶 クリスマスプリン	牛乳・若鶏もも皮なし・ 牛ひき肉・ぶたひき肉・ 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・フロッコ 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 クラッカー	ご飯 鮭の照り焼き ピーマンサラダ なめこの味噌汁	牛乳 しらすピザパン	牛乳・さけ・ロースハ ム・麦みそ・チーズ・し らす干し	ソーダクラッカー・米・ ビーフン・マヨドレ・食パ ン	きゅうり・にんじん・なめこ・ たまねぎ・だいこん・青ねぎ・ 青ピーマン・トマトケチャップ
27	土	お茶 せんべい	ハヤシライス にんじんサラダ バナナ	野菜ジュース お菓子	ぶた肉・ツナ缶	サラダせんべい・米・油・ 砂糖・どうぶつビスケット	たまねぎ・にんじん・しめじ・ グリーンピース・キャベツ・バナ ナ