

令和7年12月

献立表

保育園コスモ・アレー

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ
1・15 月	かき揚げ丼 すまし汁(わかめ・しめじ) 千草焼き かぶのゆずマリネ	オレンジ 米、小麦粉、 砂糖、油、片 栗粉	牛乳、卵、豚 肉、絹ごし豆 腐、えび	オレンジ、かぶ、にんじ ん、ねぎ、ほうれんそう、 しめじ、たまねぎ、たけ のこ、しいたけ、みつ ば、カットわかめ、干し いたけ、ゆず果皮	かつおだし、 しょうゆ、中 華だし、食 塩、酢、ドラ イイースト	牛乳 にんじん 牛乳 焼肉まん
2・16 火	丸パン 肉団子スープ かれいのレモンバタームニエル かぼちやのサラダ	グレープフルーツルビー 丸パン、小麦 粉、砂糖、はる さめ、油、マヨ ネーズ、片栗 粉	牛乳、かれい、 豚ひき肉、バ ター、プロセス チーズ	グレープフルーツ、 はくさい、かぼちや、 きゅうり、ねぎ、にんじ ん、レモン、干しい たけ、しょうが、にん にく	コンソメ、しよ うゆ、酒、食 塩、パセリ粉	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 サブレ
3・17 水	ごはん ごまみそ汁 厚揚げのねぎ塩炒め ちぢみほうれん草と人参の磯和え	バナナ 米、食パン、 油、砂糖、パン 粉、小麦粉、ご ま油	牛乳、豚肉、ハ ム、生揚げ、白 みそ、すりごま、 卵	バナナ、ねぎ、にんじ ん、たまねぎ、きゅう り、しいたけ、焼きの り、チンゲンサイ、さ やえんどう、ちぢみほ うれんそう	かつおだし、 しょうゆ、食 塩	牛乳 さつまいも 牛乳 フレンチトースト
4・18 木	鶏白湯うどん 手作りさつま揚げ ブロッコリーのツナ和え	オレンジ 米、干しうどん 、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 はんぺん、油揚 げ、鶏ひき肉、え び、ツナ水煮、 調製豆乳、ごま	オレンジ、ブロッコ リー、チンゲンサイ、 たまねぎ、もやし、 にんじん万能ねぎ、と うもろこし	かつおだし、 鳥がらだし、 しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 フランスパン 牛乳 こぎつねおにぎり
5・19 金	なめ茸ごはん 具だくさんみそ汁 チキンソテー(キャロットアップルソース) カリカリ豆腐サラダ	グレープフルーツホワイト 米、小麦粉、 じゃがいも、 コーンフレー ク、砂糖、マヨ ネーズ、油	牛乳、絹ごし豆 腐、豚肉、ベー コン、卵、白み そ、バター、すり ごま	グレープフルーツ、に んじん、ブロッコ リー、だいこん、りんご、トマ ト、こまつな、えのきた け、ねぎ、しめじ、ごぼ う、パセリ、あおのり	かつおだし、 しょうゆ、酢、 食塩	牛乳 にんじん 牛乳 すいとん
6・20 土	ごはん オニオンスープ 味噌焼き肉 野菜サラダ	バナナ 米、ホットケ ーキ粉、油、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉、牛 乳、ツナ水煮、 白みそ	バナナ、たまねぎ、ほ うれんそう、トマト、 きゅうり、いちごジャ ム、にんじん、いんげ ん、ねぎ	酢、酒、しよ うゆ、コンソメ、 食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 クレープ
8・22 月	わかめごはん 寄せ鍋風汁 豆腐の和風あんかけ かぶの千枚漬け	オレンジ 米、小麦粉、 砂糖、片栗 粉、油	牛乳、木綿豆 腐、鶏もも肉、 たら、油揚げ、 豚肉、ごま	オレンジ、かぼちや、 かぶ、たまねぎ、はく さい、にんじん、だい こん、しいたけ、ね ぎ、かぶ、カットわか め、刻みこんぶ	かつおだし、 しょうゆ、酢、 酒、ドライ イースト、食 塩	牛乳 乾パン 牛乳 かぼちやあんまん
9・23 火	食パン ベーコンと白菜のチャウダー 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ	グレープフルーツルビー 食パン、もち、 油、砂糖	牛乳、鶏もも 肉、ベーコン、 ツナ水煮缶	グレープフルーツ、た まねぎ、ホールトマ ト缶、はくさい、しめじ、 きゅうり、キャベツ、に んじん	酢、ケチャッ プ、コンソメ、 しょうゆ、食 塩	牛乳 にんじん 牛乳 かきもち
10・24 水	ごはん けんちん汁 鮭の塩焼き 切り干し大根のスタミナ炒め	バナナ 米、強力粉、さ といも、砂糖、 油、ごま油	牛乳、鮭、豚ひ き肉、豚肉、油 揚げ、無塩バ ター	バナナ、にんじん、切 り干しだいこん、ほうれ んそう、ねぎ、にら、た まねぎ、だいこん、ご ぼう、しめじ、えのきた け、とうもろこし	かつおだし、 しょうゆ、食 塩、みりん、 ドライイースト	牛乳畑のクラッカー 牛乳 手作りパン (きのことほうれん草)
11・25 木	みそラーメン えびチーズ春巻き 白菜の浅漬け	オレンジ 米、生中華め ん、春巻きの 皮、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚肉、 卵、えび、スライ スチーズ、白み そ	オレンジ、はくさい、 にんじん、ねぎ、もや し、にら、たまねぎ、 キャベツ、焼きのり、 とうもろこし	しょうゆ、食 塩、鳥がらだ し、コンソメ	牛乳 乾パン 牛乳 卵チャーハン
12・26 金	ハッシュドビーフ チンゲン菜のスープ イタリアンサラダ	グレープフルーツホワイト じゃがいも、 米、マヨネー ズ、片栗粉、油	牛乳、牛肉 粉チーズ	グレープフルーツ、たま ねぎ、トマト、にんじん、 チンゲンサイ、レタス、し めじ、きゅうり、ブロッ コリー、ねぎ、しいたけ、レ モン、パセリ	ハヤシルウ、 鳥がらだし、 コンソメ、酢、 食塩	牛乳 にんじん 牛乳 野菜入り スティックポテト
13・27 土	煮込みうどん じゃがいものごまみそ煮 にんじんしりしり	バナナ 干しうどん、小 麦粉、じゃがい も、砂糖、油、 ごま油	牛乳、鶏もも 肉、油揚げ、豚 肉、白みそ、す りごま	バナナ、にんじん、た まねぎ、とうもろこし、 キャベツ、いんげん、 ねぎ、干しいたけ	かつおだし、 しょうゆ、みり ん、中華だ し、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 野菜チヂミ

平均栄養給与量 556kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

*お誕生会の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。