



2025年度12月 献立予定表



ニチキッズこくふ

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ	
1 15 29 (月)	ご飯 こまつなのおみそ汁 ポークチャップ さといものサラダ バナナ	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、こまつな、もやし、まいだけ、みそ／ 豚肉(もも)、たまねぎ、おろししょうが、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース／さ といも、きゅうり、にんじん、カレー粉、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ／バナ ナ／牛乳／クリームチーズ、牛乳、卵、砂糖、油、しょうゆ、小麦粉、ベーキング パウダー	牛乳 おせんべい 牛乳 マラーカオ	497 kcal 21.4 g 16.3 g
2 16 (火)	ご飯 炒めごぼう汁 さけのみぞれ煮 キャベツのすりごま和え オレンジ	牛乳／ビスケット／米／かつお・昆布だし汁、ごま油、ごぼう、たまねぎ、油揚 げ、しょうゆ、食塩／油、さけ、片栗粉、砂糖、しょうゆ、だいこん／ほうれんそ う、キャベツ、にんじん、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、すりごま／オレ ンジ／牛乳／干しうどん、ごま油、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、もやし、た まねぎ、コーン(冷凍)、食塩、水、鶏がらスープの素、しょうゆ、みそ、豆乳	牛乳 ビスケット 牛乳 豆乳ちゃんぽんうどん	491 kcal 24.1 g 14.2 g
3 17 (水)	ご飯 さつまいものおみそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 春雨の炒め物 バナナ	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、さつまいも、切り干しだいこん、 カットわかめ、みそ／鶏もも肉、ねぎ、おろししょうが、片栗粉、レモン果汁、食 塩、みりん、鶏がらスープの素／ごま油、はるさめ、にんじん、もやし、ビーマ ン、砂糖、しょうゆ／バナナ／牛乳／油、じゃがいも、チーズ、片栗粉、しょう ゆ、食塩、みりん	牛乳 ウエハース 牛乳 チーズいもち	468 kcal 19.4 g 12.5 g
4 18 (木)	ご飯 じゃがいものおみそ汁 さばのカレー煮 ブロッコリーの甘酢あえ オレンジ	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、じゃがいも、もやし、カットわかめ、 みそ／かつおだし汁、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、さば、片栗粉、カレー 粉／ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、酢／オレンジ／牛乳 ／小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、砂糖、牛乳、油	牛乳 おせんべい 牛乳 ブアマンケーキ	503 kcal 21.6 g 17.9 g
5 (金)	ゆきだるまカレー 豆腐のおみそ汁 はくさいのおかか和え バナナ	牛乳／ビスケット／米、油、たまねぎ、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、ビーマ ン、かつおだし汁、ホールトマト缶詰、りんご、カレー粉、食塩、中濃ソース、米 粉、水、のり／かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ／はくさい、にんじん、きゅ うり、かつお節、しょうゆ／バナナ／牛乳／油、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、食 塩、ケチャップ	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	493 kcal 18.2 g 13.1 g
19 (金)	ご飯 豆腐のおみそ汁 肉かぼちゃ はくさいのおかか和え バナナ	牛乳／ビスケット／米／かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ／油、たまねぎ、豚 肉(もも)、かぼちゃ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、グリーンピース(冷凍)／は くさい、にんじん、きゅうり、かつお節、しょうゆ／バナナ／牛乳／米、こんぶ (だし用)、油、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、食塩、しょう ゆ、カレー粉	牛乳 ビスケット 牛乳 カレーピラフ	509 kcal 18.6 g 13.1 g
6 20 (土)	ご飯 チンゲンサイのすまし汁 さわらのみそ照り焼き 蒸し野菜のサラダ バナナ	牛乳／カルデツウエハース／米／かつお・昆布だし汁、にんじん、チンゲンサイ、 たまねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ／さわら、おろししょうが、砂糖、み そ、みりん／じゃがいも、キャベツ、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、油、レモン果 汁／バナナ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ヨーグルト(無糖)、いち ごジャム、無塩バター	牛乳 ウエハース 牛乳 ソフトビスケット	498 kcal 19.9 g 15.9 g
8 22 (月)	ご飯 キャベツのおみそ汁 かれの磯辺焼き 塩きんぴら バナナ	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、キャベツ、もやし、ねぎ、みそ／かれい、 しょうゆ、みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油／油、しらす干し、切り干し だいこん、にんじん、こまつな、食塩、水、ごま油、ごま／バナナ／牛乳／オレ ンジ濃縮果汁、砂糖、かんてん(粉)／お子様せんべい	牛乳 クラッカー 牛乳 オレンジゼリー・おせんべい	439 kcal 20.4 g 11.2 g
9 23 (火)	豚丼 さといものすまし汁 ほうれん草の酢みそ和え オレンジ	牛乳／ビスケット／米、油、たまねぎ、豚肉(もも)、かつお・昆布だし汁、砂糖、 しょうゆ、みりん、グリーンピース(冷凍)／かつお・昆布だし汁、さといも、カッ トわかめ、食塩、しょうゆ／ほうれん草、もやし、にんじん、みそ、ごま、砂 糖、酢／オレンジ／牛乳／米、チーズ、かつお節、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズおかかおにぎり	492 kcal 22.0 g 13.9 g
10 24 (水)	ご飯 たまねぎのおみそ汁 さけのみりん焼き 筑前煮 みかん	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、こまつな、たまねぎ、えのきた け、みそ／さけ、食塩、しょうゆ、みりん／油、鶏もも肉、だいこん、ごぼう、に んじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、グリーンピース(冷凍)／みかん／牛乳／ 小麦粉、砂糖、油、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ちんすこう	506 kcal 21.7 g 16.0 g
11 (木)	ご飯 クリームシチュー 鶏肉のマーマレード焼き うまっこりー バナナ	牛乳／おせんべい／米／たまねぎ、さつまいも、はくさい、水、鶏がらスープの 素、豆乳、米粉、食塩／鶏もも肉、マーマレード、おろししょうが、おろしにん にく、しょうゆ／ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、しょうゆ、ノンエッグマ ヨネーズ、すりごま、かつお節／バナナ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、 卵、砂糖、無塩バター、レモン果汁、砂糖、いちご	牛乳 おせんべい 牛乳 マドレーヌ	468 kcal 23.0 g 14.9 g
25 (木)	ご飯 クリームシチュー 鶏肉のマーマレード焼き うまっこりー バナナ	牛乳／おせんべい／米／たまねぎ、さつまいも、コーン、水、鶏がらスープの素、 豆乳、米粉、食塩／鶏もも肉、マーマレード、おろししょうが、おろしにんにく、 しょうゆ／ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、しょうゆ、ノンエッグマヨ ネーズ、すりごま、かつお節／バナナ／牛乳／ホットケーキ粉、牛乳、いちごジャ ム、いちご、生クリーム、ココア(ビュアココア)、砂糖	牛乳 おせんべい 牛乳 クリスマスパンケーキ	555 kcal 23.6 g 13.5 g
12 26 (金)	ご飯 かぼちゃのおみそ汁 かれのコーンフ레이크焼き ケチャップソテー オレンジ	牛乳／ビスケット／米／かつおだし汁、かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ、みそ／ かれい、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、コーンフ레이크／油、豚ひき肉、キャ ベツ、にんじん、ビーマン、コーン(冷凍)、ケチャップ、鶏がらスープの素／オ レンジ／牛乳／無塩バター、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココ ア)、砂糖、牛乳	牛乳 ビスケット 牛乳 ココアスコーン	468 kcal 18.6 g 12.6 g
13 27 (土)	チキンカレー かぶのおみそ汁 ブロッコリーの塩ナムル バナナ	牛乳／カルデツウエハース／米、油、たまねぎ、鶏もも肉、じゃがいも、にんじ ん、ビーマン、かつおだし汁、ホールトマト缶詰、りんご、カレー粉、食塩、中濃 ソース、米粉、水／かつおだし汁、かぶ、かぶ・葉、しめじ、みそ／ブロッコ リー、コーン(冷凍)、ごま、ごま油、食塩／バナナ／牛乳／食パン、しらす干 し、ノンエッグマヨネーズ、あおのり	牛乳 ウエハース 牛乳 じゃこトースト	468 kcal 18.6 g 12.6 g
◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。				12月平均栄養量
◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。				489 kcal
献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。				21.0 g
				14.3 g

