

# 予定献立表(通園) 令和7年12月分



城南分園

実施日	献立名		材料名		栄養価 (区分3・おやつ除外)	おやつ		
	主食	副食	熱や力になる	体を作る				
1月 1日	ごはん	肉団子スープ煮 キャベツとほうれん草の甘酢和え 大根とチンゲンサイの味噌汁 くだもの(みかん) ココア牛乳	米、春雨、砂糖、片栗粉 豚肉、卵、みそ、牛乳	白菜、人参、玉ねぎ、しらす、ほうれん草、大根、チンゲン菜、みかん缶	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	306 12.9 135 2.7 1.4	ミルクゼリー	
2月 2日	ごはん	厚焼き卵おろしあん(かぶ) グリーンポテト(ほうれん草) なすとキャベツの味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、じゃがいも 卵、牛乳、パター、みそ、牛乳	かぶ、ほうれん草、なす、キャベツ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	326 12.5 129 4.7 1.4	フレンチトースト	
3月 3日	ごはん 	さわらのごま味噌焼き 茹いんげん かぼちゃと玉ねぎの煮物 小松菜と麸のすまし汁 くだもの(バナナ)、牛乳	米、砂糖、すりごま、片栗粉、砂糖、焼きふ	油揚げ、さわら、みそ、牛乳 人参、いんげん、かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、バナナ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	333 17.2 148 4.1 1.6	ミルク餅	
4月 4日	ごはん	ごはん チキンカツ キャベツとブロッコリーのサラダ 里芋と小松菜のスープ くだもの(キウイ)、ヨーグルト	米、油、パン粉、小麦粉、片栗粉、油、里芋	鶏肉、卵、パター、ヨーグルト	トマト缶、キャベツ、ブロッコリー、小松菜、ゴールデンキウイ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	372 16.2 125 2.2 1.1	とろける杏仁豆腐
5月 5日	ごはん 	豆腐ハンバーグ and 風ソース ゆでブロッコリー 切り干し大根煮つけ なすと白菜の味噌汁 くだもの(白桃缶)、牛乳	米、パン粉、片栗粉、砂糖	豚肉、豆腐、牛乳、卵、油揚げ、みそ、牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、切り干し大根、茄子、白菜、もも缶	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	337 15.4 167 3.4 1.5	パパロア
6月 6日	ごはん	豆腐のチーズ焼き 付)にんじん甘煮 かぼちゃサラダ なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶)、牛乳	米、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	木綿豆腐、チーズ、みそ、牛乳	人参、かぼちゃ、玉ねぎ、茄子、ねぎ、もも缶	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	331 11.5 181 3.6 1.5	ぶどうゼリー 
7月 7日	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き マッシュポテト ブロッコリー人参ツナのスープ煮 じゃがいもと小松菜のスープ くだもの(バナナ)、牛乳	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも	鶏肉、牛乳、ツナ缶	マーマレード、ブロッコリー、人参、小松菜、バナナ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	309 15.8 100 5.9 1.5	チーズマフィン
8月 8日	ごはん	カレーライス キャベツとトマトのサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ホップクリーム、パター、粉チーズ	キャベツ、かぶ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、トマト、かぶ、葉、にんにく	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	322 10.6 134 4.7 1.1	リンゴ蒸しパン
9月 9日	ごはん	ごはん(ぶりかけ)	米、砂糖、干しうめん、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、かぶ、パナナ、にんじん、かぶ、葉、いんげん、しいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	295 12.7 152 3.0 1.3	プリン 
10月 10日	ごはん	マカロニグラタン ツナサラダ(キャベツ・きゅうり)フレンズ ズッキーニと青梗菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	食パン、マカロニ、小麦粉、油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、パター、粉チーズ	キャベツ、ズッキーニ、もも缶(白桃)、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	336 14.2 177 4.5 1.6	ぶどうゼリー

実施日	献立名		材料名		栄養価 (区分3・おやつ除外)	おやつ	
	主食	副食	熱や力になる	体を作る			
15月 15日	ごはん	鶏のムニエルカレーソース いんげんとブロッコリーのサラダ じゃがいもと万能ねぎのスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	ヨーダルト、鶏もも肉、パター	いんげん、冷凍ブロッコリー、ゴールデンキウイ、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	392 18.7 120 7.4 1.2
16月 16日	さつまいもごはん	枝豆豆腐 白菜にんじん海苔鰹和え 里芋と長ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	里芋、米、さつまいも、片栗粉	牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、みかん缶、にんじん、えだまめ(冷凍)、ねぎ、焼きのり	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	304 12.6 134 3.1 1.6
17月 17日	ごはん 	おさかなハンバーグ ゆでブロッコリー キャベツと人参ほうれん草の海苔かつ和え 里芋と万能ねぎのすまし汁 くだもの(バナナ)、牛乳	里芋、米、バイン粉、片栗粉	冷凍豆腐、いわしすりみ、卵、米みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、冷凍ブロッコリー、万能ねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しょうが、焼きのり	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	317 14.7 153 3.3 1.4
18月 18日	ごはん	マーボー豆腐 白菜とほうれん草のナムル なすと青梗菜のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、絹ごし肉、豚ひき肉、米みそ	はくさい、なす、もも缶(黄桃)、ほうれんそう、にんじん、チヂミサイ、ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	287 11.5 146 3.1 1.5
19月 19日	ごはん	ポークビーンズ キャベツいんげんのソテー かぶとかぶ葉のスープ フルーツポンチ ココア牛乳	米、小麦粉、油	牛乳、豚肉(ヒレ)、大豆、バター、木イップクリーミー	キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、みかん缶、バナナ、かぶ、葉、グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	328 14.1 145 4.9 1.3
22月 22日	ごはん 	鮎の幽庵焼き かぼちゃのいのと煮 そうめんと花麩のすまし汁 くだもの(りんご) ココア牛乳	米、砂糖、そら豆、片栗粉	牛乳、さけ、小豆	かぼちゃ、りんご、にんじん、たまねぎ、ゆず	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	326 17.2 95 4.3 1.6
23月 23日	ごはん	中華丼 ツナマヨひじきサラダ じゃがいもとほうれん草の中華スープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがいも、ツナ油漬缶、砂糖、マヨネーズ、すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、きな粉	バナナ、はくさい、にんじん、いんげん、ほうれんそう、ひじき	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	329 12.5 133 7.3 1.3
24月 24日	ごはん 	ホワイトソースのハンバーグ、里にんじん キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ なすと小松菜のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、砂糖、油、パン粉、小麦粉	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、バター	なす、黄桃缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、ごまつな、きゅうり	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	360 13.6 142 2.7 0.9
25月 25日	にんじん ごはん 	チキンのコンマヨネーズ焼き ゆでブロッコリー ラタトゥイユ 冬瓜と万能ねぎのスープ いちごプリン	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ホップクリーム、バター、粉チーズ	とうがん、ブロッコリー、トマト缶詰、にんじん、なす、ズッキーニ、クリームコーン缶、いちご、万能ねぎ、たまねぎ、にんじん	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	370 15.7 80 2.6 1.6
26月 26日	とこし うどん 	えび・いんげん天ぷら 白菜と人参のゆかり和え くだもの(みかん) 牛乳	うどん、小麦粉、油、麺、片栗粉	牛乳、えび、卵	はくさい、みかん缶、いんげん、ほうれんそう、にんじん	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	336 15.4 122 3.6 1.6

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。  
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。