

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・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
1 月	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、しょうが、キャベツ、ほうれん草、大根、チンゲン菜、みかん缶	エネルギー 306 たんぱく質 12.9 カルシウム 135 食物繊維 2.7 食塩 1.4	ミルクゼリー
2 火	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、バター、みそ、牛乳	かぶ、ほうれん草、なす、キャベツ	エネルギー 326 たんぱく質 12.5 カルシウム 129 食物繊維 4.7 食塩 1.4	フレンチトースト
3 水	こぎつねごはん 	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 小松菜と麩のすまし汁 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 333 たんぱく質 17.2 カルシウム 148 食物繊維 4.1 食塩 1.6	ミルク餅
4 木	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、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 372 たんぱく質 16.2 カルシウム 125 食物繊維 2.2 食塩 1.1	とろける杏仁豆腐
5 金	ごはん 	豆腐ハンバーグ和風ソース 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、小麦粉、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 337 たんぱく質 15.4 カルシウム 167 食物繊維 3.4 食塩 1.5	パパロア
8 月	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 331 たんぱく質 11.5 カルシウム 181 食物繊維 3.6 食塩 1.5	ぶどうゼリー 
9 火	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 309 たんぱく質 15.8 カルシウム 100 食物繊維 5.9 食塩 1.5	チーズマフィン
10 水	ごはん	カレーライス キャベツとトマトのサラダ かぶとかぶ菜のスープ 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、ホイップクリーム、バター、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、菜、にんにく	エネルギー 322 たんぱく質 10.6 カルシウム 134 食物繊維 4.7 食塩 1.1	リンゴ蒸しパン
11 木	ごはん (ふりかけ)	ごはん(ふりかけ) 小田巻蒸し 人参白菜のゆかり和え かぶとかぶ菜の味噌汁 くだもの(バナナ)、牛乳	米、砂糖、干しそうめん、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、かぶ、バナナ、にんじん、かぶ、菜、いんげん、しいたけ	エネルギー 295 たんぱく質 12.7 カルシウム 152 食物繊維 3.0 食塩 1.3	プリン 
12 金	食パン いちごジャム 	マカロニグラタン ツナサラダ(キャベツ、きゅうり)フレドレ 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、バター、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、グリーンピース	エネルギー 336 たんぱく質 14.2 カルシウム 177 食物繊維 4.5 食塩 1.6	ぶどうゼリー

実施日	献 立 名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
15 月	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	ヨーグルト、鶏もも肉、バター	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 392 たんぱく質 18.7 カルシウム 120 食物繊維 7.4 食塩 1.2	ミルクココアプリン 
16 火	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、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 304 たんぱく質 12.6 カルシウム 134 食物繊維 3.1 食塩 1.6	ホットケーキ 
17 水	ごはん 	おさかなハンバーグ ゆでブロッコリー キャベツと人参と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、パン粉、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、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しょうが、焼きのり	エネルギー 317 たんぱく質 14.7 カルシウム 153 食物繊維 3.3 食塩 1.4	ぶどうゼリー
18 木	ごはん	モーボー豆腐 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、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	はくさい、なす、もも缶(黄桃)、ほうれん草、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ	エネルギー 287 たんぱく質 11.5 カルシウム 146 食物繊維 3.1 食塩 1.5	ミルク餅 
19 金	ごはん	ボークビーゼン キャベツいんげんのソテー かぶとかぶ菜のスープ 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、ホイップクリーム	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、菜、グリーンピース	エネルギー 328 たんぱく質 14.1 カルシウム 145 食物繊維 4.9 食塩 1.3	おかき
22 月	ごはん <div>冬至</div>	鮭の幽庵焼き かぼちゃのいとし煮 そうめんと花魁のすまし汁 くだもの(りんご) ココア牛乳	米、砂糖、そうめん、麩、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 326 たんぱく質 17.2 カルシウム 95 食物繊維 4.3 食塩 1.6	プリン 
23 火	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、片栗粉、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、ほうれん草、ひじき	エネルギー 329 たんぱく質 12.5 カルシウム 133 食物繊維 7.3 食塩 1.3	ミルク餅
24 水	ごはん <div>クリスマス</div> 	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、こまつな、きゅうり	エネルギー 360 たんぱく質 13.6 カルシウム 142 食物繊維 2.7 食塩 0.9	パウンドケーキ(ジャム)
25 木	にんじん ごはん <div>クリスマス</div>	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、ホイップクリーム、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、にんにく	エネルギー 370 たんぱく質 15.7 カルシウム 80 食物繊維 2.6 食塩 1.6	パパロア
26 金	としこし うどん <div>年越しメニュー</div>	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、麩、片栗粉	牛乳、えび、卵	はくさい、みかん缶、いんげん、ほうれん草、にんじん	エネルギー 336 たんぱく質 15.4 カルシウム 122 食物繊維 3.6 食塩 1.6	ミルクココアプリン

※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。