

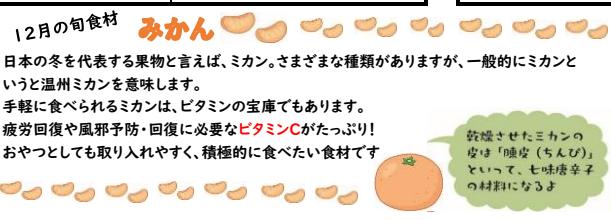
# 2025年12月 給食献立表

門司保育所(みどり園)

| 日    | 献立名       |   |                        |                                      | あか  | 黄   | みどり      | 延長おやつ         |
|------|-----------|---|------------------------|--------------------------------------|---|---|----------|---------------|
|      | 午前<br>おやつ | 昼食                                      |                        | 午後おやつ                                |   |   |          |               |
| 1 月  | 牛乳        | ごはん<br>肉団子スープ<br>マカロニサラダ(ハム)            | 牛乳<br>*さつまいも<br>スナック   | 鶏ひき肉 ハム 牛乳                           | 体をつくる<br>血や肉になる   | カや体温のもとになる  | 体の調子を整える | 牛乳<br>ウエハース   |
| 2 火  | 牛乳        | パン<br>レバーポール ブロッコリー<br>えのきとわかめのスープ      | 牛乳<br>おかき              | 鶏レバー みそ 卵<br>スキムミルク わかめ<br>牛乳        | ロールパン ピーナッツ<br>小麦粉 サラダ油 砂糖<br>しょうゆ スープの素 おかき              | にんじん 玉ねぎ ピーマン<br>ブロッコリー えのきたけ ねぎ                  |          | 牛乳<br>クラッカー   |
| 3 水  | 牛乳        | ごはん<br>煮魚 かぼちゃの含め煮<br>青梗菜のみそ汁           | 牛乳<br>クッキー             | 白身魚 煮干し みそ<br>油揚げ 牛乳                 | 米 酒 砂糖 しょうゆ<br>サラダ油 クッキー                                  | しょうが かぼちゃ チンゲンサイ<br>にんじん                          |          | 牛乳<br>かりんとう   |
| 4 木  | 牛乳        | チャンポン<br>みかん                            | 牛乳<br>*きつねおにぎり         | 豚肉 かまぼこ<br>さつま揚げ 鶏がら<br>牛乳 油揚げ       | 米 中華めん ごま油<br>サラダ油 スープの素 酒<br>しょうゆ 砂糖                     | にんじん キャベツ もやし<br>玉ねぎ ねぎ みかん                       |          | 牛乳<br>おかき     |
| 5 金  | 牛乳        | ごはん<br>鶏肉のみそ焼き 里芋のサラダ<br>麸のすまし汁         | 牛乳<br>クラッカー            | 鶏肉 みそ まぐろ油漬<br>煮干し だし昆布 牛乳           | 米 みりん サラダ油 酒<br>砂糖 マヨドレ 里いも 醤油<br>めんつゆ ふ クラッcker          | きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ                                  |          | 牛乳<br>サブレ     |
| 6 土  | 生活発表会     |   |                        |                                      |   |   |          |               |
| 8 月  | 牛乳        | ごはん<br>厚揚げと小松菜の和風炒め<br>春雨のすまし汁          | 牛乳<br>*みかんちゃん          | 厚揚げ 豚肉 かつお節<br>わかめ 煮干し<br>だし昆布 牛乳    | 米 しょうゆ みりん 砂糖<br>サラダ油 はるさめ<br>ホットケーキミックス                  | 小松菜 にんじん 玉ねぎ<br>ねぎ みかん缶<br>オレンジジュース               |          | 牛乳<br>せんべい    |
| 9 火  | 牛乳        | パン<br>かぼちゃシチュー<br>ツナサラダ                 | 牛乳<br>あられ              | 鶏もも 鉄強化牛乳<br>まぐろ油漬 牛乳                | ロールパン サラダ油<br>スープの素 小麦粉 バター<br>酢 砂糖 あられ                   | かぼちゃ 玉ねぎ にんじん<br>マッシュルーム バセリ<br>キャベツ きゅうり         |          | 牛乳<br>サブレ     |
| 10 水 | 牛乳        | ごはん<br>ポークカレー<br>野菜サラダ                  | 牛乳<br>ビスケット            | 豚肉 スキムミルク<br>牛乳                      | 米 じゃがいも サラダ油 酢<br>カレールウ スープの素 醤油<br>砂糖 ビスケット              | 玉ねぎ にんじん グリンピース<br>キャベツ きゅうり                      |          | 牛乳<br>ウエハース   |
| 11 木 | 牛乳        | ごはん<br>すきやき<br>えのきと人参のすまし汁              | 飲むヨーグルト<br>サブレ         | 牛肉 豆腐 煮干し<br>だし昆布 牛乳<br>飲むヨーグルト(鉄多め) | 米 しらたき サラダ油 砂糖<br>しょうゆ サブレ                                | にんじん 玉ねぎ 白菜 白ねぎ<br>えのきたけ ねぎ                       |          | 牛乳<br>せんべい    |
| 12 金 | 牛乳        | パン<br>コロッケ ブロッコリー<br>わかめスープ             | ゼリー                    | 合ひき肉<br>わかめ 牛乳                       | ロールパン サラダ油<br>じゃがいも 小麦粉 バン粉<br>スープの素 ゼリー<br>ケチャップ ウスターソース | にんじん 玉ねぎ<br>ブロッコリー ねぎ                             |          | 牛乳<br>クラッcker |
| 13 土 | 牛乳        | 親子うどん<br>バナナ                            | 牛乳<br>クラッcker          | 鶏肉 かまぼこ 卵<br>煮干し だし昆布 牛乳             | うどん サラダ油 砂糖<br>しょうゆ 酒 クラッcker                             | にんじん 玉ねぎ<br>ほうれんそう バナナ                            |          | 牛乳<br>ラスク     |
| 15 月 | 牛乳        | ごはん<br>鶏肉のみそ焼き 里芋のサラダ<br>麸のすまし汁         | 牛乳<br>*ほうれん草の<br>カッペーキ | 鶏肉 みそ まぐろ油漬<br>煮干し だし昆布 牛乳<br>チーズ    | 米 みりん サラダ油 酒 ふ<br>砂糖 マヨドレ 里いも 醤油<br>めんつゆ ホットケーキミックス       | きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ<br>ほうれん草                         |          | 牛乳<br>あられ     |
| 16 火 | 牛乳        | ごはん<br>豚肉の生姜風味焼き<br>大根のみそ汁              | 牛乳<br>*焼き芋             | 豚肉 油揚げ みそ<br>煮干し 牛乳                  | 米 サラダ油 砂糖 しょうゆ<br>片栗粉 さつまいも                               | にんじん 玉ねぎ ピーマン<br>パブリカ(赤) パブリカ(黄)<br>しいたけ 生姜 大根 ねぎ |          | 牛乳<br>おかき     |
| 17 水 | 牛乳        | パン れんこん揚げ団子<br>ブロッコリーの胡麻マヨあえ<br>オニオンスープ | 牛乳<br>おかき<br>おやつりこ     | 白身魚(すり身)<br>牛乳 いりこ                   | ロールパン 片栗粉 サラダ油<br>ごま マヨネーズ ごま油 酒<br>スープの素 おかき ボン酢         | れんこん にんじん 玉ねぎ<br>しょうが ブロッコリー バセリ                  |          | 牛乳<br>サブレ     |
| 18 木 | 牛乳        | ごはん<br>煮魚 かぼちゃの含め煮<br>青梗菜のみそ汁           | 牛乳<br>クッキー             | 白身魚 煮干し みそ<br>油揚げ 牛乳                 | 米 酒 砂糖 しょうゆ<br>サラダ油 クッキー                                  | しょうが かぼちゃ チンゲンサイ<br>にんじん                          |          | 牛乳<br>せんべい    |
| 19 金 | 牛乳        | ごはん<br>肉団子スープ<br>マカロニサラダ(ハム)            | 牛乳<br>クラッcker          | 鶏ひき肉 ハム 牛乳                           | 米 片栗粉 春雨 マカロニ<br>醤油 スープの素 マヨネーズ<br>ごま油 クラッcker            | 玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ<br>しょうが きゅうり                       |          | 牛乳<br>あられ     |
| 20 土 | 牛乳        | チャンポン<br>みかん                            | 牛乳<br>ウエハース            | 豚肉 かまぼこ<br>さつま揚げ 鶏がら<br>牛乳           | 中華めん ごま油<br>サラダ油 スープの素 酒<br>しょうゆ ウエハース                    | にんじん キャベツ もやし<br>玉ねぎ ねぎ みかん                       |          | 牛乳<br>おかき     |
| 22 月 | 牛乳        | パン<br>かぼちゃシチュー<br>ツナサラダ                 | 牛乳<br>あられ              | 鶏もも 鉄強化牛乳<br>まぐろ油漬 牛乳                | ロールパン サラダ油<br>スープの素 小麦粉 バター<br>酢 砂糖 あられ                   | かぼちゃ 玉ねぎ にんじん<br>マッシュルーム バセリ<br>キャベツ きゅうり         |          | 牛乳<br>クッキー    |
| 23 火 | 牛乳        | ごはん<br>すきやき<br>えのきと人参のすまし汁              | 飲むヨーグルト<br>サブレ         | 牛肉 豆腐 煮干し<br>だし昆布 牛乳<br>飲むヨーグルト(鉄多め) | 米 しらたき サラダ油 砂糖<br>しょうゆ サブレ                                | にんじん 玉ねぎ 白菜 白ねぎ<br>えのきたけ ねぎ                       |          | 牛乳<br>せんべい    |
| 24 水 | 牛乳        | ごはん<br>厚揚げと小松菜の和風炒め<br>春雨のすまし汁          | 牛乳<br>クッキー             | 厚揚げ 豚肉 かつお節<br>わかめ 煮干し<br>だし昆布 牛乳    | 米 しょうゆ みりん 砂糖<br>サラダ油 はるさめ<br>クッキー                        | 小松菜 にんじん 玉ねぎ<br>ねぎ                                |          | 牛乳<br>おかき     |
| 25 木 | 牛乳        | チキンライス 鶏のから揚げ<br>グリーンサラダ<br>コーンスープ みかん  | 牛乳<br>カステラ             | 鶏肉 牛乳                                | 米 スープの素 バター 砂糖<br>トマトケチャップ 片栗粉 酢<br>上新粉 サラダ油 カステラ         | 玉ねぎ にんじん グリンピース<br>キャベツ きゅうり<br>スイートコーン バセリ みかん   |          | 牛乳<br>ウエハース   |
| 26 金 | 牛乳        | 親子うどん<br>バナナ                            | 牛乳<br>丸ぼーと             | 鶏肉 かまぼこ 牛乳<br>煮干し だし昆布 卵             | うどん サラダ油 砂糖<br>しょうゆ 酒<br>丸ぼーと                             | にんじん 玉ねぎ<br>ほうれんそう バナナ                            |          | 牛乳<br>サブレ     |
| 27 土 | 牛乳        | ごはん<br>ポークカレー<br>野菜サラダ                  | 牛乳<br>ウエハース            | 豚肉 スキムミルク<br>牛乳                      | 米 じゃがいも サラダ油<br>カレールウ スープの素 酢<br>砂糖 しょうゆ ウエハース            | 玉ねぎ にんじん グリンピース<br>キャベツ きゅうり                      |          | 牛乳<br>せんべい    |

| 月<br>平均<br>栄<br>養<br>価<br>値 | 年齢 | 区分    | エネルギー<br>Kcal | たんぱ<br>く質<br>g | 脂質<br>g | カルシ<br>ウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン          |          |          |         | 食塩相<br>当量<br>g |
|-----------------------------|----|-------|---------------|----------------|---------|-----------------|---------|---------------|----------|----------|---------|----------------|
|                             |    |       |               |                |         |                 |         | A<br>μgR<br>E | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |                |
| 未満児                         |    | 基準値   | 470           | 15~23          | 11~16   | 210             | 2       | 200           | 0.2      | 0.3      | 18      | 1.3未満          |
|                             |    | 平均栄養価 | 480           | 19.6           | 18.2    | 293             | 1.7     | 385           | 0.28     | 0.44     | 29      | 1.6            |
| 以上児                         |    | 基準値   | 570           | 18~29          | 13~19   | 270             | 2.3     | 225           | 0.23     | 0.36     | 18      | 1.6未満          |
|                             |    | 平均栄養価 | 559           | 21.5           | 18.8    | 256             | 2.3     | 440           | 0.33     | 0.4      | 35      | 1.9            |

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★25日はバースデーランチです ★平均栄養価は延長おやつを除く



12月の旬食材 **みかん**

日本の冬を代表する果物と言えば、ミカン。さまざまな種類がありますが、一般的にミカンというと温州ミカンを意味します。

手軽に食べられるミカンは、ビタミンの宝庫でもあります。疲労回復や風邪予防・回復に必要なビタミンCがたっぷり! おやつとしても取り入れやすく、積極的に食べたい食材です。

