

令和7年 12月

## 予定献立表



日	曜	昼食		午後おやつ	
		献立名	主な材料名	献立名	主な材料名
1 ・ 15	月	カレーライス ポパイサラダ 果物	米 豚肉 人参 玉葱 ジャガイモ シメジ 油 カレールウ ほうれん草 キャベツ パプリカ しらす 醤油 ごま油	牛乳 ポップコーン	牛乳 ポップコーン バター 塩
2 ・ 16	火	パン 鶏肉のママレード焼き プロッコリーのソテー 春雨スープ 果物	パン 鶏肉 ママレード 醤油 プロッコリー カリフラワー コーン シメジ 人参 コーン にんにく 油 塩 醤油 春雨 ハム 青梗菜 コンソメ 塩	牛乳 おかげチーズおにぎり	牛乳 米 おかか チーズ 醤油
3 ・ 17	水	ごはん 鮭フライ キャベツサラダ 味噌汁 果物	米 鮭 卵 小麦粉 パン粉 油 塩 ソース マヨドレ キャベツ きゅうり セロリ 人参 砂糖 塩 醋油 かぶ わかめ 味噌	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 砂糖 バナナ もも缶 みかん缶
4 ・ 18	木	練馬スペゲッティ★ ポテキサラダ チキンスープ 果物	パスタ 大根 ツナ 海苔 バター 砂糖 醤油 醋 じゃがいも 人参 いんげん ごま 塩昆布 マヨドレ 醤油 鶏肉 小松菜 白菜 塩 醤油 ガラ	牛乳 ピラフ	牛乳 米 ハム 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース コンソメ 塩
5 ・ 19	金	ごはん 鶏肉の葱味噌焼き 野菜の炊き合わせ 清汁 果物	米 鶏肉 長葱 味噌 砂糖 ごぼう 蓮根 里芋 人参 いんげん 砂糖 醤油 小松菜 えのき かまぼこ 塩 醤油	牛乳 ディアマンクッキー	牛乳 小麦粉 卵 バター 砂糖 グラニュー糖
6 ・ 20	土	スマミナ丼 清汁 果物	米 豚肉 にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし シメジ ニラ 砂糖 味噌 醤油 ほうれん草 豆腐 長葱 醤油 塩	牛乳 ウェハース おせんべい	牛乳 ウェハース せんべい
8 ・ 22	月	ごはん のり塩チキン ほうれん草のお浸し 味噌汁 果物	米 鶏肉 青のり 片栗粉 砂糖 塩 ほうれん草 人参 もやし パプリカ おかげ 砂糖 醤油 南瓜 厚揚げ 長葱 味噌	牛乳 おむすなっく	牛乳 麩 バター 塩 砂糖 きなこ
9	火	パン ポークチャップ 切干ペペロンチーノ 野菜スープ 果物	パン 豚肉 玉葱 ソース ケチャップ 塩 切干大根 ピーマン 人参 ベーコン にんにく 油 醤油 塩 キャベツ もやし 小松菜 コンソメ 塩	牛乳 ごはんのおとも飯	牛乳 米 大豆 ジャコ 昆布 片栗粉 油 砂糖 醤油
23	火	ミートドリア ゴマネーズサラダ キャベツとしめじのスープ 果物	米 豚挽肉 人参 玉葱 ピーマン なす トマト缶 チーズ 小麦粉 油 ケチャップ ソース コンソメ 砂糖 塩 パセリ プロッコリー ジャガイモ ハム コーン ごま マヨドレ キャベツ しめじ 人参 コンソメ 塩	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 小麦粉 BP 抹茶 卵 バター 砂糖 いちご 生クリーム 粉糖
10 ・ 24	水	ごはん 煮魚 五目きんぴら 味噌汁 果物	米 カレイ 砂糖 醤油 ごぼう 人参 蓮根 ピーマン こんにゃく 砂糖 醤油 大根 なめこ 油揚げ 小葱 味噌	牛乳 ⑩いもきん★ ㉔干し芋 おせんべい	牛乳 さつま芋 砂糖 小麦粉 白玉粉 干し芋 おせんべい
11	木	天丼★ 野菜のゆず和え 生姜味噌汁 果物	米 押し麦 海老 南瓜 さつま芋 ピーマン 卵 小麦粉 油 塩 砂糖 醤油 キャベツ きゅうり パプリカ ゆず 砂糖 醤油 醋 白菜 えのき ニラ 生姜 味噌	牛乳 みかんのミニケーキ	牛乳 スponジ ジャム クリーム 砂糖 みかん缶
25	木	ごはん レバーの竜田揚げケチャップ 花野菜サラダ 洋風味噌汁 果物	米 レバー 生姜 片栗粉 油 ケチャップ ソース 醤油 プロッコリー カリフラワー 人参 ツナ缶 砂糖 塩 醋油 コーン キャベツ もやし 味噌 豆乳	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク
12 ・ 26	金	そぼろ納豆ご飯 肉じゃが 味噌汁 果物	米 切干大根 納豆 砂糖 醤油 じゃがいも 豚肉 人参 白滝 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 小松菜 油揚げ 長葱 味噌	牛乳 ⑫あんみつ★ ㉖ゼリー おせんべい	牛乳 寒天 もも缶 みかん缶 小豆 黒糖 砂糖 塩 ゼリー おせんべい
13 ・ 27	土	鶏ごぼうごはん 青梗菜の炒め物 味噌汁 果物	米 鶏肉 ごぼう 人参 いんげん 砂糖 醤油 青梗菜 しめじ 油揚げ ガラ 醤油 ごま油 豆腐 長葱 南瓜 味噌	牛乳 スマイルポテト	牛乳 スマイルポテト

※献立表には記載していませんが、乳児クラスは午前おやつに牛乳を飲みます。

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※今月の果物は「みかん・りんご・オレンジ・バナナ」を予定しています。



今月の地域は「東京都」です

☆練馬スペゲッティ ☆天丼  
☆いもきん ☆あんみつ

日本の首都である東京都。23区と26市5町8村からなっており、およそ1,400万人が暮らしています。流行の発信地でありながら、下町情緒が残る名所や歴史的建造物も多くある魅力的な都市です。

乳児 エネルギー: 491Kcal タンパク質: 19.0g 脂質: 14.8g	幼児 エネルギー: 583Kcal タンパク質: 22.4g 脂質: 17.0g
---	---

