

給食献立予定表（令和7年12月分）

日 曜	献 立 名	主 要 材 料 []内は見のみ			間 食	乳 児 お や つ 乳 児 ・ 幼 児 お や つ
		血や肉や骨になるもの	熱や力を出すもの	身体の調子を良くするもの		
1 月	御飯 肉みそおでん おひたし 果物	〔牛乳〕、厚揚げ、しらす干し、ちくわ、若鶏挽肉、ウインナー、卵、牛乳、スキムミルク、昆布(だし)、赤味噌	小麦粉、精白米、里芋、砂糖、油	〔果物〕、人参、(ほうれん草)、大根、もやし、(オレンジ)	牛乳 果物 ミルク アメリカンドッグ	
2 火	チキンライス シルバーサラダ コンソメスープ	〔牛乳〕、ツナ缶(水煮)、若鶏肉、ベーコン、スキムミルク、棒チーズ	精白米、さつまいも、春雨、油、バター、マヨネーズ	〔果物〕、(小松菜)、トマトピューレ、人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、玉葱、ホールコーン缶、黄ピーマン、えのき茸、しめじ茸	牛乳 棒チーズ ミルク 焼き芋	
3 水	御飯 揚げ豆腐の甘辛野菜あんかけ 中華風サラダ 果物	〔牛乳〕、焼豆腐、冷むきえび、焼き豚、ゼラチン、スキムミルク、棒チーズ	精白米、でん粉、砂糖、油、ごま油、ごま	(チンゲン菜)、赤ピーマン、キャベツ、玉葱、ホールコーン缶、もやし、白ねぎ、木耳、干椎茸、(バナナ)	牛乳 菓子 ミルク ワッフル	
4 木	御飯 魚の幽庵焼き にしき和え 里芋のみそ汁	〔牛乳〕、きな粉、絹豆腐、煮干し(だし)、(生鮭)、ちくわ、スキムミルク、中味噌	精白米、白玉粉、里芋、砂糖、ごま	〔果物〕、(チンゲン菜)、人参、葱、玉葱、もやし、えのき茸、柚子	牛乳 果物 ミルク 利休白玉(3上) ぶどうゼリー(3未)	
5 金	御飯 ミートローフ 付け合せ 白菜スープ	〔牛乳〕、牛挽肉、豚挽肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク	御飯、パン粉、でん粉、小麦粉	人参、パセリ、ブロッコリー、グリーンピース、玉葱、ホールコーン缶、白菜、しめじ、レーズン	牛乳 菓子 ミルク ココア蒸しパン	
6 土	煮込みうどん かぼちゃのごま和え 果物	〔牛乳〕、油揚げ、かつお節(だし)、かまぼこ、牛肉、ハム、昆布(だし)	菓子、うどん(干)、砂糖、ごま	かぼちゃ、人参、葱、きゅうり、白菜、生椎茸、(バナナ)	牛乳 菓子 菓子	
8 月	パン ビーフシチュー ハムサラダ 果物	〔牛乳〕、牛肉、ハム、スキムミルク、中味噌	パン、精白米、もち米、じゃが芋、砂糖、油、サラダ油、バター、ごま	〔果物〕、トマトホール缶、人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、玉葱、ホールコーン缶、(オレンジ)	牛乳 果物 ミルク 五平餅	
9 火	ひじきと小松菜の炊き込みご飯 レモン酢和え えのきたけのみそ汁	〔牛乳〕、豆腐、油揚げ、煮干し(だし)、若鶏肉、スキムミルク、刻み昆布、ひじき、中味噌	押し麦、小麦粉、精白米、砂糖、油、サラダ油、バター	〔果物〕、(小松菜)、(チンゲン菜)、人参、葱、玉葱、もやし、えのき茸、レモン汁	牛乳 棒チーズ ミルク プレーンクッキー	
10 水	パン りんごジュース 棒チーズ	棒チーズ、わかめ	パン、精白米	りんごジュース	お茶 菓子 お茶 わかめおにぎり	
11 木	御飯 魚のみそ煮 酢の物 沢煮わん	小豆、絹豆腐、豆乳、煮干し(だし)、(鯖)、豚肉、中味噌	精白米、砂糖、サラダ油、白玉粉	〔果物〕、(小松菜)、人参、葱、キャベツ、ごぼう、生姜、玉葱、白菜、生椎茸	お茶 果物 お茶 ぜんざい	
12 金	御飯 若鶏のから揚げ 付け合せ チンゲン菜のスープ	〔牛乳〕、若鶏肉もも、ハム、スキムミルク	食パン(10枚切り)、精白米、でん粉、砂糖、油、マヨネーズ	(チンゲン菜)、人参、ブロッコリー、きゅうり、玉葱、えのき茸	牛乳 菓子 ミルク ハムサンド	
13 土	みそラーメン 中華和え 果物	〔牛乳〕、豚肉、中味噌	菓子、中華そば(茹)、砂糖、油、ごま油	(小松菜)、人参、キャベツ、きゅうり、生姜、しなちく、玉葱、もやし、木耳、しめじ茸、(バナナ)	牛乳 菓子 菓子	
15 月	御飯 鶏ちゃんこ いそ煮 果物	〔牛乳〕、茹大豆、きな粉、豆腐、煮干し(だし)、ちくわ、若鶏肉、スキムミルク、ひじき	精白米、食パン(10枚切り)、砂糖、油、バター	〔果物〕、さやいんげん、にら、人参、ごぼう、大根、白菜、えのき茸、(みかん)	牛乳 果物 ミルク きな粉クリームサンド	

日 曜	献 立 名	主 要 材 料 []内は乳児のみ			間 食	乳 児 お や つ 乳 児 ・ 幼 児 お や つ
		血、肉や骨になるもの	熱や力を出すもの	身体の調子を良くするもの		
16 火	親子丼 甘酢漬け 果物	[牛乳]、若鶏肉、卵、スキムミルク、粉チーズ、もみのり	押し麦、小麦粉、精白米、でん粉、砂糖、油、サラダ油、バター、ごま	[果物]、(小松菜)、(チンゲン菜)、人参、葱、生姜、玉葱、もやし、木耳、干椎茸、(バナナ)	牛乳 棒チーズ ミルク チーズinベジタブル	
17 水	(3上)お雑煮 煮しめ 果物 (3末)御飯 すまし汁 煮しめ 果物	[牛乳]、若鶏肉、ヨーグルト、かつお節(だし)	精白米、油、もち米、砂糖	人参、ほうれん草、ごぼう、れんこん、干椎茸、さやいんげん、里芋	牛乳 菓子 お茶 ヨーグルト	
18 木	御飯 魚のカレーしょうゆ焼き 煮浸し わかめのみそ汁	[牛乳]、豆腐、油揚げ、煮干し(だし)、(さわら)、スキムミルク、塩わかめ、中味噌	精白米、さつまい、砂糖、油	[果物]、人参、葱、(ほうれん草)、玉葱、えのき茸、しめじ茸	牛乳 果物 ミルク さつまいもスティック揚げ	
19 金	御飯 すき焼き風 はりはり和え 果物	[牛乳]、焼豆腐、ちくわ、牛肉、スキムミルク、豚挽肉	焼麩、精白米、糸こんにやく、じゃが芋、砂糖、油、ワンタンの皮、でん粉、ごま油	(小松菜)、人参、葱、ごぼう、切干大根、玉葱、えのき茸、(オレンジ)、生姜、キャベツ、玉葱、ホールコーン缶	牛乳 菓子 ミルク 花しゅうまい	
20 土	ミートスパゲッティ 野菜スティック	[牛乳]、牛挽肉、豚挽肉、粉チーズ	菓子、スパゲティ、砂糖、油、ごま、マヨネーズ	トマトホール缶、人参、グリーンピース、きゅうり、大根、玉葱、にんにく、しめじ茸、(バナナ)	牛乳 菓子 菓子	
22 月	御飯 ほうとう 焼きししゃも おかか和え	[牛乳]、厚揚げ、煮干し(だし)、糸かつお、ししゃも、牛乳、スキムミルク、中味噌	うどん(茹)、精白米、砂糖、油、じゃが芋	[果物]、かぼちゃ、人参、葱、(ほうれん草)、キャベツ、白菜、生椎茸	牛乳 果物 ミルク フライドポテト	
23 火	カレーライス 大根サラダ 果物	[牛乳]、豚肉、棒チーズ、バター、卵、牛乳	精白米、油、小麦粉	人参、じゃが芋、玉葱、りんご、グリーンピース、大根、きゅうり、みかん、バナナ	牛乳 棒チーズ ミルク バナナケーキ	
24 水	御飯 タンドリーチキン 付け合せ オニオンスープ	[牛乳]、若鶏肉、スキムミルク、ヨーグルト	精白米、食パン(6枚切り)、グラニュー糖	[果物]、人参、キャベツ	牛乳 菓子 ミルク ココアトースト	
25 木	パン コロッケ えびマカロニグラタン コーンクリームスープ 付け合せ	[牛乳]、バター、牛乳、粉チーズ、えび、カルピス	パン、マカロニ、油	人参、葱、ブロッコリー、玉葱、パセリ	牛乳 菓子 カルピス クリスマスケーキ	
26 金	御飯 スペイン風オムレツ 付け合せ マカロニスープ	[牛乳]、棒チーズ、ベーコン、ウインナー、卵、牛乳、スキムミルク	小麦粉、マカロニ、精白米、じゃが芋、砂糖、油、サラダ油、菓子	(チンゲン菜)、人参、グリーンピース、キャベツ、玉葱、ホールコーン缶、えのき茸	牛乳 菓子 お茶 菓子 棒チーズ	
27 土	年越しうどん 小魚のごまがらめ 果物	[牛乳]、油揚げ、かえりちりめん、かつお節(だし)、かまぼこ、若鶏肉、昆布(だし)	菓子、うどん(干)、砂糖、ごま	人参、葱、(ほうれん草)、ごぼう、大根、生椎茸、(バナナ)	牛乳 菓子 菓子	

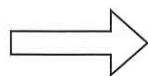
●「今が旬！ねぎ」

ねぎの旬は11～12月の間です。ねぎにはビタミン類が多く、体の調子を整えてくれます。また、ねぎに多く含まれる硫化アリルは、血行を良くして体を温め、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高めます。
倉敷では、船穂地区でねぎが栽培されています。

●「ねぎクイズ」

Q.長ねぎの白い部分は、次のうちどれでしょう？

- ①葉 ②茎 ③根



正解は・・・①葉 です。

