

# 12がつ 給食献立表

令和7年度



今月使用する旬の食材・果物

ぶり さといも  
果物: 梨・りんご・みかんなど

\* 乳児クラスは、9時半頃に牛乳または飲むヨーグルトができます。

\* アレルギー等の確認のため、食べたことのない食材はご家庭で事前に試してください。



きたまち保育園

午後のおやつは、完了食・1歳・2歳クラスは『乳児』  
3歳・4歳・5歳クラスは『幼児』欄をご覗ください。

	きゅうしょく	ざいりょう	おやつ	ざいりょう
1 月	むぎごはん ぶたにらいいため じゅがいものまよいいため だいこんとなめこのみそしる	七分つき米・押麦・豚もも肉・生姜・ 醤油・片栗粉・サラダ油・もやし・ にら・玉ねぎ・きゅべつ・サラダ 油・醤油・塩/じゃがいも・人参・冷 凍コーン・エッグフリー・マヨネー ス・塩/大根・なめこ・味噌	幼児 しるふおー みかん 乳児 しるふおー みかん	米粉麺・鶏もも肉・酒・にんにく・ 青梗菜・人参・塩・醤油 果物: みかん
2 火	きびいりごはん ★とりのからあげ 乳児: とりのからあげふうやき ぶろっこりーそーー とうふとにらのすましる	七分つき米・きび/鶏もも肉・酒・醤 油・生姜・片栗粉・揚げ油/ブロッコ リー・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・ サラダ油・塩/木綿豆腐・にら・醤 油・塩	幼児 てづくりいちごじゃむさんど ぎゅうにゅう 乳児 てづくりいちごじゃむさんど はるさめーー	食パン・冷凍いちご・上白糖・レ モン果汁/飲料牛乳 【乳児: 緑豆春雨・小松菜・醤 油・塩】
3 水	しょうゆらーめん さといものそぼろに りんごゼリー	中華麺・豚もも肉・酒・塩・もや し・人参・干し椎茸・きゅべつ・ほ うれん草・長ねぎ・にんにく・こま 油・醤油・塩/豚ひき肉・里芋・玉ね ぎ・人参・さやいんげん・みりん・ 洗糖・醤油・サラダ油・片栗粉/市販 りんごゼリー	幼児 やきおにぎり (みそまよ) むぎちゃ たべにぼし 乳児 やきおにぎり (みそまよ) だいこんとわかめのすましる 2才~たべにぼし	七分つき米・醤油・塩・粉削り・ 味噌・マヨネース/麦茶 【乳児: 大根・カットわかめ・醤 油・塩】 【2才~: 食べ煮干し】
4 木	むぎごはん ★さけのしおこうじやき ごぼうのまよねーすいため さつまいものみそしる	七分つき米・押麦・鮭・塩麹/こぼ う・人参・ハス・さやいんげん・ エッグフリー・マヨネース・醤油・洗 糖・味噌も・えのきだけ・ほうれ ん草・味噌	幼児 まーまれーどけーき のむよーぐると 乳児 まーまれーどけーき きゅべつとこーんのすーー	薄力粉・ベーキングパウダー・上 白糖・豆乳・サラダ油・ママ レードジャム/のむヨーグルト 【乳児: きゅべつ・冷凍コーン・ 塩】
5 金	じゃこちゃーはん ひじきそーー とうふだんごのすましる	七分つき米・押麦・ちりめんじゃ こ・人参・長ねぎ・さやいんげん・ エリンギ・サラダ油・塩・醤油/十 ひじき・ベーコン・もやし・きゅべ つ・こま油・塩/木綿豆腐・豚ひき 肉・塩・生姜・片栗粉・綠豆春雨・ 小松菜・人参・干し椎茸・醤油・塩	幼児 かれーむしばん ぎゅうにゅう たべにぼし 乳児 かれーむしばん とまとすーー 2才~たべにぼし	薄力粉・強力粉・ベーキングパウ ダー・上白糖・塩・豆乳・サラダ 油・ロースハム・冷凍コーン・カ レー粉/牛乳 【乳児: 鶏もも肉・トマト・玉ね ぎ・塩】 【2才~: 食べ煮干し】
6 土	すばげっていなぽりたん ほうれんそうべーこんそーー わふうぼとふ みかん	スパゲッティ・ロースハム・玉ね ぎ・エリンギ・にんにく・オリーブ 油・トマトピューレ・トマトチャッ フ・塩/ほうれん草・もやし・ベーコ ン・サラダ油・塩/豚もも肉・酒・ じゃがいも・人参・玉ねぎ・きゅべ つ・塩/みかん	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅーす 乳児	市販菓子 りんごジュース
8 月	ゆかりごはん とりにくのみりんやき だいこんのきんぴら かぼちゃとたまねぎのみそしる	七分つき米・押麦・ゆかり/鶏もも 肉・醤油・みりん・酒・サラダ油/大 根・油揚げ・人参・豆乳・醤油・洗 糖・醤油・さやいんげん・かぼちゃ・ 玉ねぎ・味噌	幼児 あすきまふいん ぎゅうにゅう 乳児 あすきまふいん とうふとこまつなのすましる	薄力粉・ベーキングパウダー・上 白糖・サラダ油・豆乳・小豆・洗 糖/牛乳 【乳児: 木綿豆腐・小松菜・醤 油・塩】
9 火	まるぱん たんどりーちきん もやしいため こーんぽとふ	丸ぱん/鶏もも肉・にんにく・醤油・ トマトケチャップ・塩・カレー粉・ エッグフリー・マヨネース・サラダ油/ きゅべつ・もやし・にら・人参・え のきだけ・サラダ油・塩・醤油/じゃ がいも・玉ねぎ・冷凍コーンベース ト・冷凍コーン・塩	幼児 ちゅうかかなめ むぎちゃ にぼしこまちーー 乳児 ちゅうかかなめ ふとながねぎのすましる 2才~にぼしこまちーー	七分つき米・豚もも肉・人参・小 松菜・酒・醤油・塩・こま油/麦 茶 【乳児: おつゆ麺・長ねぎ・醤 油・塩】 【2才~: 食べ煮干し・白ごま・ 洗糖・醤油】
10 水	むぎごはん ぶりのてりやき ほうれんそうともやしのおかかに わかめとながねぎのみそしる	七分つき米・押麦/ぶり・醤油・み りん・生姜/ほうれん草・もやし・人 参・醤油・粉削り/生わかめ・長ね ぎ・味噌	幼児 あぶらあげとはくさいのうどん りんこ 乳児 あぶらあげとはくさいのうどん 2才~: りんこ、0.1才: みかん	乾麺・油揚げ・人参・白菜・み りん・塩・醤油 2才~: りんこ 0.1才: みかん
11 木	★かれーらいす きりぼしだいこんのにもの むぎちゃ よーぐると	七分つき米・押麦・豚もも肉・酒・ じゃがいも・玉ねぎ・人参・にんにく ・りんご・アラベルカレール・ サラダ油・豆乳/切り干し大根・油揚 げ・干し椎茸・人参・洗糖・醤油/麦 茶/加糖ヨーグルト	幼児 ★かぼちゃくっキー ぎゅうにゅう 乳児 かぼちゃくっキー ちんげんさいのみそしる	薄力粉・片栗粉・上白糖・かぼ ちゃ・サラダ油・塩/牛乳 【乳児: 青梗菜・玉ねぎ・味噌】
12 金	ひきにくちゃーはん きゅべつとはるさめのいためもの ふとこまつなのすましる	七分つき米・押麦・豚ひき肉・醤 油・酒・人参・長ねぎ・干し椎茸・ サラダ油・塩・醤油/きゅべつ・もや し・春雨・ベーコン・醤油・塩・サ ラダ油/おつゆ麺・小松菜・醤油・塩	幼児 きなこかっぱけーき のむよーぐると 乳児 きなこかっぱけーき いもとたまねぎのみそしる	薄力粉・ベーキングパウダー・き な粉・上白糖・塩・豆乳・サラダ 油/のむヨーグルト/じゃがいも・ 玉ねぎ・味噌
13 土	さけちゃーはん さんしょくに わかめともやしのみそしる みかん	七分つき米・鮭フレーク・長ねぎ・ サラダ油・塩/じゃがいも・人参・冷 凍コーン・洗糖・塩・さやいんげん/ カットわかめ・もやし・味噌/みかん	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅーす 乳児	市販菓子 りんごジュース

15 月	むぎごはん ぶたにらいため じゃがいものまよいため だいこんとなめこのみそしる	七分つき米・押麦/豚もも肉・生姜・醤油・片栗粉・サラダ油・もやし・にら・玉ねぎ・きゃべつ・サラダ油・醤油・塩/じゃがいも・人参・冷凍コーン・エッグフリー・マヨネーズ・塩/大根・なめこ・味噌	幼児	おかしもりあわせ りんごじゅーす	調理室 清掃日	市販菓子 りんごジュース
			乳児	おかしもりあわせ りんごじゅーす		
16 火	おかかふりかけごはん 幼児: さけ, うめ, おかかのふりかけごはん とりのからあげ 乳児: とりのからあげふうやき ぶろっこりーしおゆで ばすたすーふ	七分つき米・きび/3種のひりかけ 【鮭フレーク・うめひしお・おかか: 粉削り・みりん・醤油・あおのり】・鶏もも肉・酒・醤油・生姜・片栗粉・揚げ油/ブロッコリー・塩/ABCマカラニ・冷凍コーン・ベーコン・玉ねぎ・きゃべつ・塩	幼児	てづくりいちごじゃむさんど ぎゅうにゅうみかん	食パン・冷凍いちご・上白糖・レモン果汁/飲料牛乳 果物: みかん 【乳児: 緑豆春雨・小松菜・醤油・塩】	
			乳児	てづくりいちごじゃむさんど はるさめすーふ みかん		
17 水	★しょうゆらーめん さといものそぼろに りんごゼリー	中華麺・豚もも肉・酒・塩・もやし・人参・干し椎茸・きゃべつ・ほうれん草・長ねぎ・にんにく・こま油・醤油・塩・豚ひき肉・里芋・玉ねぎ・人参・さやいんげん・みりん・洗糖・醤油・サラダ油・片栗粉/市販りんごゼリー	幼児	やきおにぎり (みそまよ) むぎちや たべにぼし	七分つき米・醤油・塩・粉削り・味噌・マヨネーズ/麦茶 【乳児: 大根・カットわかめ・醤油・塩】 【2才~: 食べ煮干し】	
			乳児	やきおにぎり (みそまよ) だいこんとわかめのすまじる 2才~たべにぼし		
18 木	むぎごはん さけのしおこうじやき ごぼうのまよねーすいため えのきとほうれんそうのみそしる	七分つき米・押麦/鮭・塩麹/ごぼう・人参・ハス・さやいんげん・エッグフリー・マヨネーズ・醤油・洗糖/えのきだけ・ほうれん草・味噌	幼児	まーまれーどけーき のむーぐると	薄力粉・ベーキングパウダー・上白糖・豆乳・サラダ油・ロースハム・冷凍コーン・カレー粉/牛乳 【乳児: きゃべつ・冷凍コーン・塩】	
			乳児	まーまれーどけーき きゃべつとこーんのすーふ		
19 金	じゃこちやーはん ひじきそー とうふだんごのすまじる	七分つき米・押麦・ちりめんじやこ・人参・長ねぎ・さやいんげん・エリンギ・サラダ油・塩・醤油/干しひじき・ベーコン・もやし・きゃべつ・こま油・塩/木綿豆腐・豚ひき肉・塩・生姜・片栗粉・緑豆春雨・小松菜・人参・干し椎茸・醤油・塩	幼児	かれーむしばん ぎゅうにゅうみかん	薄力粉・強力粉・ベーキングパウダー・上白糖・豆乳・サラダ油・ロースハム・冷凍コーン・カレー粉/牛乳 【乳児: 鶏もも肉・トマト・玉ねぎ・塩】 【2才~: 食べ煮干し】	
			乳児	かれーむしばん とまとすーふ 2才~たべにぼし		
20 土	すぱげっていなぱりたん ほうれんそうべーこんそー わふうぽとふ みかん	スパゲッティ・ロースハム・玉ねぎ・エリンギ・にんにく・オーリーブ油・トマトピューレ・トマトチャップ・塩/ほうれん草・もやし・ベーコン・サラダ油・豚/豚もも肉・酒・じゃがいも・人参・玉ねぎ・きゃべつ・塩・みかん	幼児	おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース	
			乳児			
22 月	ゆかりごはん とりにくのゆすみそやき だいこんのきんぴら かぼちゃとたまねぎのみそしる	<おでつだい> ふどうぶみ たまねぎの かわむき	幼児	あすきまふいん ぎゅうにゅう	冬至 冬本番です。	薄力粉・ベーキングパウダー・上白糖・サラダ油・豆乳・小豆・洗糖・牛乳 【乳児: 木綿豆腐・小松菜・醤油・塩】
			乳児	あすきまふいん とうふとこまつなのすまじる		
23 火	まるばん たんどりーちきん もやしいため こーんぽとふ	<おでつだい> りんごみ たまねぎの かわむき	幼児	ちゅうかなめし むぎちや にほしごまちっப	七分つき米・豚もも肉・人参・小松菜・酒・醤油・塩・こま油/麦茶 【乳児: おつゆ麺・長ねぎ・醤油・塩】 【2才~: 食べ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】	
			乳児	ちゅうかなめし ふとながねぎのすまじる 2才~にほしごまちっப		
24 水	むぎごはん ぶりのてりやき ほうれんそうともやしのおかかに わかめとながねぎのみそしる	<おでつだい>	幼児	あぶらあげとはくさいのうどん りんご	乾麺・油揚げ・人参・白菜・みりん・塩・醤油 2才~: りんご 0.1才: みかん	
			乳児	あぶらあげとはくさいのうどん 2才~: りんご、0.1才: みかん		
25 木	かれーらいす きりぼしだいこんのにもの むぎちや よーぐると	<おでつだい> みかんくみ たまねぎの かわむき	幼児	かぼちゃくつきー ぎゅうにゅう	薄力粉・片栗粉・上白糖・かぼちゃ・サラダ油・塩・牛乳 【乳児: 青梗菜・玉ねぎ・味噌】	
			乳児	かぼちゃくつきー ちんげんさいのみそしる		
26 金	ひきにくちやーはん きゃべつとはるさめのいたためもの ふとこまつなのすまじる	七分つき米・押麦・豚ひき肉・醤油・酒・人参・長ねぎ・干し椎茸・サラダ油・塩・醤油/きゃべつ・もやし・春雨・ベーコン・醤油・塩・サラダ油/おひゆ麺・小松菜・醤油・塩	幼児	きなこかっぶけーき ぎゅうにゅう	薄力粉・ベーキングパウダー・きな粉・上白糖・塩・豆乳・サラダ油/牛乳/じゃがいも・玉ねぎ・味噌	
			乳児	きなこかっぶけーき いもとたまねぎのみそしる		
27 土	さけちやーはん さんしょくに わかめともやしのみそしる みかん	七分つき米・鮭フレーク・長ねぎ・サラダ油・塩/じゃがいも・人参・冷凍コーン・洗糖・塩・さやいんげん/カットわかめ・もやし・味噌/みかん	幼児	おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース	
			乳児			

29日・30日・31日 お休みです。 良いお年をお迎えください。

【栄養価】		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維
乳児	0.12歳	490	16.7	13.2	184	2.1	140	0.24	0.20	17	2.2	5.1
幼児	3.45歳	586	19.1	14.8	159	2.4	158	0.30	0.19	19	2.6	6.2

#### 今日の献立のねらい

\*季節感を取り入れた食品の種類、料理の種類を増やしています。  
\*運動量が増えるので、献立、おやつにボリュームを持たせます。  
\*咀嚼力をつけるような献立を取り入れます。

\*献立は、食材の都合により変更することがあります。  
\*りんご・梨は2歳は薄切りにし、乳児はみかんを提供します。

#### りくえすときゅうしょくはじまるよ！

卒園まであと4か月となったぶどう組のみなさんには卒園までもう一度食べたいお気に入りの給食をリクエストしてもらいました。  
12月~3月までの、★マークのメニューは、ぶどう組さんのリクエスト給食です。お楽しみに！



『野菜』	くり カリフラワー	かぶ 小松菜	大根
蓮根	ごぼう	キノコ類	
『果物』	りんご	かき	なし いちじく
『芋類』	じゃがいも	さといも	さつまいも
『魚』	さけ	さば	さんま カレイ