



給食献立表



発行者：広野保育園
令和7年12月号

日 曜日	行 事	献 立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印赤字は 手作りおやつ です	エネルギー たんばく質 脂質／塩分 ()は未満児
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1 月		うさぎハンバーグ、ごま和え、りんご、みそ汁(大根・チンゲン菜・厚揚げ)	七分つき米(未)、パン粉、サラダ油、砂糖	豚ひき肉、厚揚げ、米みそ、煮干し、すりごま、○牛乳、○ロースハム、○チーズ	◎みかん、りんご、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ	みかん	牛乳 ハムチーズ蒸しパン★	E 414.1(501.7) P 20.5(19.9) F 20.0(17.6) 塩 2.2(1.7)
2 火		マカロニグラタン、しょうゆフレンチ、バナナ、コーンスープ	七分つき米(未)、マカロニ、サラダ油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、かまぼこ、○牛乳	◎幼児りんごジュース、バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、冷凍とうもろこし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、わかめ	りんごジュース	牛乳 星たべよ	E 315.3(463.4) P 13.7(14.5) F 15.2(14.3) 塩 2.1(1.7)
3 水	祖父母参観(以上児)	赤魚の甘辛揚げ、おひたし、青りんごゼリー、なめこ汁	七分つき米(未)、片栗粉、砂糖、サラダ油、○さつまいも、○砂糖	赤魚、豆腐、米みそ、煮干し、○無塩バター、○生クリーム、○炒りごま	◎バナナ、青りんごゼリー、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、なめこ、ねぎ	バナナ	麦茶 スイートポテト★	E 341.3(478.7) P 12.8(14.7) F 13.2(12.7) 塩 2.0(1.8)
4 木	祖父母参観(以上児)	ガバオライス(ご飯なし)、小松菜のしらすサラダ、りんご、野菜スープ	◎さつまいも、七分つき米(未)、サラダ油、ごま油、砂糖、○食パン、○グラニュー糖、○薄力粉	鶏ひき肉、豆腐、しらす干し、○牛乳、○無塩バター	たまねぎ、りんご、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、冷凍とうもろこし、赤パプリカ、ピーマン、にんにく、しょうが	麦茶 ゆで芋	牛乳 メロンパン風トースト★	E 591.4(676.8) P 22.7(22.0) F 27.6(23.9) 塩 1.8(1.3)
5 金	祖父母参観(以上児)	白菜のクリームシチュー、コールスロー、りんご、すこやかふりかけ(おかか)、麦茶	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	はくさい、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、冷凍とうもろこし、きゅうり、○気になる野菜ジュース	麦茶 白い風船	気になる野菜ジュース 星たべよ	E 366.1(479.9) P 13.0(13.5) F 14.6(13.8) 塩 1.9(1.7)
6 土		五目あんかけ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、片栗粉	牛乳、豚もも肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ		麦茶 お菓子	E 268.4(387.0) P 13.0(13.9) F 9.5(9.6) 塩 1.3(1.1)
8 月		鶏肉のトマト煮、野菜ソテー、みかん、みそ汁(じゃがいも・小松菜・麴)	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、焼麴、○砂糖、○サラダ油、○薄力粉	鶏もも肉、米みそ、ベーコン、煮干し、○調製豆乳	◎りんご、みかん、キャベツ、ホールトマト缶、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、にんにく	りんご	麦茶 肉まん★	E 307.0(423.6) P 17.0(17.9) F 10.6(10.0) 塩 2.2(1.9)
9 火	大黒様献立 	鮭の田楽、大根サラダ、りんご、納豆汁	七分つき米(未)、マヨネーズ、砂糖、○おこし(未満児はポン菓子)	鮭、豆腐、納豆汁の素、米みそ、ロースハム、煮干し、○牛乳	◎バナナ、りんご、だいこん、冷凍とうもろこし、きゅうり、ねぎ、なめこ、	バナナ	牛乳 おこし(未満児はポン菓子)	E 392.7(508.9) P 21.7(22.8) F 18.2(16.6) 塩 2.3(1.9)
10 水		卵焼き、きんぴらごぼう、みかん、豚大根汁	七分つき米(未)、砂糖、ごま油、○七分つき米	卵、厚揚げ、豚もも肉、かつお節、炒りごま、○炒りごま	◎りんご、みかん、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、	りんご	麦茶 わかめおにぎり★	E 341.4(405.1) P 16.5(14.0) F 10.9(7.8) 塩 1.8(1.3)
11 木		ポークカレー、フレンチサラダ、りんご、牛乳	◎さつまいも、七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、○砂糖	牛乳、豚もも肉、牛乳、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、冷凍とうもろこし、きゅうり、○白桃缶、○みかん缶、○バナナ、○パイナップル	麦茶 ゆで芋	フルーツポンチ★	E 387.1(501.4) P 14.2(15.0) F 16.3(14.7) 塩 1.6(1.3)
12 金		コロッケ、ミックスキャベツ、青りんごゼリー、みそ汁(大根・わかめ・しめじ)	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、パン粉、薄力粉、サラダ油	豚ひき肉、米みそ、煮干し	◎バナナ、りんごゼリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、きゅうり、わかめ	バナナ	ソフィール	E 300.8(414.8) P 8.4(9.7) F 17.4(14.8) 塩 1.7(1.4)
13 土		豚丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが		麦茶 お菓子	E 292.9(402.8) P 12.8(13.7) F 13.4(12.7) 塩 0.7(0.6)
15 月	旬の魚デー 	ぶりのカレーソース、ポテトサラダ、みかん、みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ・麴)	七分つき米(未)、じゃがいも、マヨネーズ、焼麴、砂糖	ぶり、米みそ、煮干し、○ホイップクリーム	みかん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、冷凍とうもろこし、にんじん、○白桃缶、○みかん缶	麦茶 ビスコ	プリンアラモード★	E 296.2(432.5) P 14.7(15.7) F 12.3(13.6) 塩 1.8(1.5)
16 火		豚肉のしょうが炒め、しらすサラダ、バナナ、みそ汁(もやし・小松菜・麴)	七分つき米(未)、焼麴、サラダ油、ごま油、砂糖	豚肉、米みそ、しらす干し、煮干し	◎りんご、バナナ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、ピーマン、にんじん、しょうが	りんご	水 非常用菓子	E 226.7(357.6) P 15.0(14.8) F 8.2(7.8) 塩 2.0(1.6)
17 水	カミカミメニュー 	塩からあげ、ごぼうサラダ、バナナ、みそ汁(えのき・厚揚げ・わかめ)	◎さつまいも、七分つき米(未)、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉、ごま油、砂糖、○ホットケーキミックス、○バター	鶏もも肉、厚揚げ、米みそ、ロースハム、煮干し、○牛乳、○卵、○ウインナー	バナナ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、わかめ、にんにく	麦茶 ゆで芋	牛乳 アメリカンドッグ風ケーキ★	E 464.8(586.4) P 19.8(21.1) F 28.9(26.1) 塩 2.3(1.9)
18 木	スマイルランチ 完全給食 	みそラーメン、ゼリーアラモード	中華麺、サラダ油	豚ひき肉、フローズンホイップ、さば節、○フローズンホイップ	◎幼児りんごジュース、りんごゼリー、もやし、キャベツ、冷凍とうもろこし、みかん缶、にんじん、しめじ、出し昆布、にんにく、しょうが、○みかん缶、○りんご	りんごジュース	麦茶 ざっくりパイ★	E 601.8(509.9) P 19.7(15.0) F 23.6(19.7) 塩 2.6(2.1)
19 金		シュウマイ、おでん、納豆和え、りんご、麦茶	七分つき米(未)	厚揚げ、鶏もも肉、挽きわり納豆、さつま揚げ、ちくわ、かつお節	◎みかん、りんご、だいこん、にんじん、もやし、キャベツ、だし昆布	みかん	ジョア 甘辛せんべい	E 374.6(428.6) P 22.4(20.0) F 9.7(7.7) 塩 2.2(1.5)
20 土		麻婆豆腐、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 340.4(444.5) P 14.8(15.4) F 18.8(17.2) 塩 1.3(1.1)
22 月	希望保育 冬至献立 	さばのゆずみそ焼き、ゆかりあえ、みかん、ほうとう汁	七分つき米(未)、干しうどん、○じゃがいも、○サラダ油	さば、豚肉、米みそ、○牛乳	みかん、キャベツ、もやし、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、○青のり	麦茶 ビスコ	牛乳 青のりポテト★	E 463.7(553.3) P 20.1(21.7) F 22.2(22.4) 塩 2.6(2.2)
23 火	希望保育	すき焼き煮、おかか和え、すこやかふりかけ(わかめ)、りんご、麦茶	七分つき米(未)、しらたき、サラダ油、砂糖	豚肉、焼き豆腐、かつお節	◎バナナ、りんご、はくさい、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、○気になる野菜ジュース	バナナ	気になる野菜ジュース たい焼き	E 385.8(500.1) P 14.7(14.9) F 13.4(11.6) 塩 1.6(1.4)
24 水	希望保育	ぎょうざ、春雨サラダ、バナナ、みそ中華スープ	◎さつまいも、七分つき米(未)、はるさめ、ごま油、砂糖	ロースハム、豚ひき肉、米みそ、○牛乳	バナナ、もやし、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、冷凍とうもろこし、にんにく	麦茶 ゆで芋	牛乳 バームクーヘン	E 302.7(419.9) P 11.7(12.1) F 13.4(11.7) 塩 1.7(1.2)
25 木	希望保育	タンドリーチキン、マカロニサラダ、ゼリーアラモード、コーンスープ	七分つき米(未)、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、フローズンホイップ、○牛乳	◎バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、冷凍とうもろこし、にんじん、りんご、しょうが、にんにく	バナナ	牛乳 ワッフル	E 358.8(496.7) P 18.1(20.1) F 15.7(15.1) 塩 1.4(1.2)
26 金	希望保育 年越し献立/完全給食	年越しうどん、浅漬け、みかん	干しうどん、砂糖	豚肉、油揚げ、なると	◎りんご、みかん、はくさい、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、塩昆布	りんご	麦茶 ハッピーターン	E 326.4(227.6) P 14.6(6.4) F 8.6(3.0) 塩 3.7(2.8)
27 土	希望保育	焼肉丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 294.1(402.4) P 12.9(13.8) F 11.8(11.1) 塩 1.2(1.1)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。
※(リクエスト)と記載している献立は松組さんの希望献立です。

リクエスト給食が始まります！

今年度も終わりに近づき、卒園する松組さんたちに今まで食べた給食の中で何が食べたいか考えてもらうリクエスト給食が今月から始まります。
人気のメニューから「これが好きなんだ〜！」というもののまでたくさんのリクエストがあり、また食べたいと思ってもらえていることがとてもうれしいです。残り数か月ですが給食を楽しみにしてもらえたらいいなと思います。



冬至



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないといわれています。
名前に「ん」がつく食べ物は「運がつく」とされ、運氣が上がる食べ物といわれてきました。

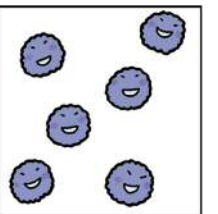
- ・かぼちゃ
- ・れんこん
- ・うどん などなど



冬の食中毒

ノロウイルスに注意！

ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には下表のように手洗いや食品の十分な加熱が大切です。



- 石けんを使って
ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで
(85〜90℃まで90秒以上)
加熱する