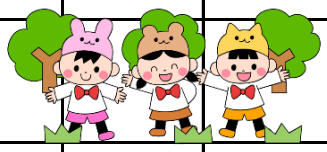
令和7年度

予　定　献　立　表

明徳保育園　11/30　配信

日付	曜日	乳児 朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	主な食品名 熱や力を出す (炭水化物・脂質)	肉や血を作る (たんぱく質)	体の調子を整える (ビタミン・無機質)
1	月	せんべい	御飯　味噌汁 鮭の香り味噌焼き ほうれん草の納豆和え　果物	お好み焼き	米　じゃが芋 小麦粉　ごま ごま油	鮭　かつお節 納豆　豚肉 豆腐　味噌	ほうれん草　人参　玉葱 キャベツ　コーン　えのき 青のり　わかめ　果物
2	火	ビスケット	ハヤシライス チーズ 盛り合わせサラダ　果物	ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ	米油　ごま スパゲティ 米　ルウ オリーブ油	豚肉　味噌 チーズ 豆乳マヨ ベーコン	人参　玉葱　カリフラワー かぼちゃ　トマト　えのき ほうれん草　ピーマン きゅうり　果物
3	水	クラッカー	御飯　味噌汁 ヒレ肉のりんごソース ブロッコリーのお浸し　果物	スイートポテト 牛乳	米　さつま芋 片栗粉　米油 バター　小麦粉 生クリーム	豚肉　牛乳 味噌	かぶ　玉葱　ブロッコリー 人参　コーン　果物
4	木	野菜バー	広東麺 青のりポテト ゆかり和え　果物	和風ツナおにぎり	中華麺　米油 米　片栗粉 じゃが芋	豚肉　えび 帆立　ツナ	かぶ　人参　きゅうり　筍 キャベツ　もやし　木耳 海苔　青のり　果物
5	金	せんべい	全粒ロール　ビーツ入ボルシチ風 鶏肉のオイル焼き ビーフンサラダ　果物	ごぼうピラフ	パン　油米 オリーブ油 ルウ　米 ビーフン	ベーコン ウインナー 鶏肉	キャベツ　玉葱　ビーツ 人参　ごぼう　パプリカ トマト　きゅうり　パセリ果物
6	土	クラッカー	マーボー丼 わかめスープ 中華風ツナサラダ　果物	バナナ せんべい	米　片栗粉 ごま油	豚肉　豆腐 味噌　ツナ	ねぎ　にら　玉葱　わかめ 人参　キャベツ　きゅうり 果物
8	月	ビスケット	ゆかり御飯　味噌汁 かじきのバーベキュー ほうれん草のごま和え　果物	きな粉揚げパン 牛乳	米　米油 パン　ごま油 里芋　ごま	かじき　味噌 きな粉　牛乳 豆腐	ほうれん草　人参　コーン ねぎ　果物
9	火	野菜バー	御飯　味噌汁 味噌チキンカツ 切干大根サラダ　果物	鬼まんじゅう	米　さつま芋 パン粉　米油 ごま油 小麦粉	鶏肉　油揚げ 味噌	大根　人参　なめこ　白菜 きゅうり　果物
10	水	せんべい	温めん ポークビーンズ 甘酢和え　果物	中華風炊き込みおこわ	冷麦　もち米 米	鶏肉　豚肉 油揚げ　大豆 焼豚	椎茸　人参　大根　ごぼう 白菜　小松菜　かぶ　ねぎ 玉葱　きゅうり　パセリ トマト　筍　果物
11	木	ビスケット	ビビンバ丼 中華スープ かぼちゃのごま味噌和え　果物	手作りぶどうゼリー おせんべい	米　ごま油 ごま	豚肉　味噌 ゼラチン	ほうれん草　人参　もやし 玉葱　ねぎ　筍　かぼちゃ 果物
12	金	クラッカー	御飯　味噌汁 豚肉の味噌焼き 刻み昆布の煮物　果物	豆腐ドーナツ	米　小麦粉 米油　片栗粉	豚肉　油揚げ 豆腐　味噌	椎茸　人参　玉葱　昆布 もやし　キャベツ　わかめ ピーマン　こんにゃく 果物
13	土						
15	月	野菜バー	インディアンミートソース ウインナーソテー イタリアンサラダ　果物	里芋の炊き込み御飯	スパゲティ 米油　里芋 米　ルウ オリーブ油	豚肉　鶏肉 ウインナー	人参　玉葱　ブロッコリー きゅうり　コーン　トマト ピーマン　果物
16	火	せんべい	御飯　味噌汁 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物　果物	レーズン蒸しパン 牛乳	米　小麦粉 じゃが芋 片栗粉　米油	豚肉　牛乳 高野豆腐 豆腐　味噌	椎茸　人参　玉葱　にら ピーマン　パプリカ　筍 いんげん　果物
17	水	クラッカー	菜飯　みぞれ汁 さばの味噌煮 春雨の中華和え　果物	大学かぼちゃ	米　春雨 米油　ごま ごま油	さば　ハム 油揚げ　味噌	大根　白菜　人参　ねぎ きゅうり　かぼちゃ　果物

日付	曜日	乳児 朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	主な食品名 熱や力を出す (炭水化物・脂質)	肉や血を作る (たんぱく質)	体の調子を整える (ビタミン・無機質)
18	木	ビスケット	豚丼 味噌汁 いもフライ　　果物	フルーツヨーグルト	米　パン粉 小麦粉　米油 じゃが芋 生クリーム	豚肉　味噌 ヨーグルト	玉葱　なす　小松菜　白滝 果物
19	金	せんべい	キャロットロール コンソメスープ タンドリーチキン さつま芋サラダ　　果物	黒ごまおはぎ	パン　もち米 米　さつま芋 米油　小麦粉 ごま	鶏肉 ヨーグルト	人参　玉葱　きゅうり かぶ　果物
20	土	野菜バー	ふりかけ御飯　味噌汁 鶏肉と豆腐の炒め物 和風コーンサラダ　　果物	バナナ せんべい	米　ごま油 片栗粉　米油	鶏肉　豆腐 鮭　味噌	かぼちゃ　きゅうり　玉葱 わかめ　チンゲンサイ キャベツ　コーン　果物
22	月	クラッカー	人参御飯　けんちん汁 たらの柚子味噌焼き かぼちゃのいとこ煮　　果物	焼きうどん	米　うどん ごま油　小豆	たら　豚肉 かつお節 豆腐　味噌	人参　大根　ごぼう　柚子 かぼちゃ　玉葱　キャベツ 果物
23	火	ビスケット	御飯　味噌汁 照り焼きれんこんハンバーグ 梅肉和え　　果物	さつま芋とりんごの 重ね煮	米　さつま芋 片栗粉 パン粉	豚肉　味噌 牛乳	キャベツ　えのき　人参 梅　わかめ　れんこん きゅうり　果物
24	水	せんべい	ケチャップライス　お星さまポテト フライドチキン　マカロニサラダ コーンポタージュ　フルーツポンチ	Xmasケーキ	米　オリーブ油 マカロニ　片栗粉 ルウ　小麦粉 生クリーム じゃが芋　米油	鶏肉　牛乳 ベーコン 豆乳マヨ	人参　玉葱　トマト きゅうり　コーン　果物
25	木	野菜バー	田舎うどん ちくわの磯辺揚げ さつま芋の甘煮　　果物	ソース炒飯	米　うどん さつま芋 米油　小麦粉	豚肉　ちくわ 鶏肉　味噌	人参　大根　しめじ　白菜 小松菜　青のり　キャベツ 果物
26	金	ビスケット	御飯　味噌汁 豚肉のチンジャオロース風 カリフラワーのおかか和え　果物	甘食風ケーキ	米　はちみつ 片栗粉　小麦粉 ごま油 バター	豚肉　牛乳 厚揚げ　味噌 かつお節	人参　ピーマン　パプリカ カリフラワー　コーン　筍 小松菜　果物
27	土	クラッカー	ふりかけ御飯　味噌汁 春雨の炒め物 切干大根の煮物　　果物	りんごジュース せんべい	米　春雨 ごま油	豚肉　豆腐 味噌　大豆 鮭	椎茸　人参　大根　わかめ パプリカ　ねぎ　玉葱 果物

＊材料などの都合により、献立が変更になる場合があります。
変更があった場合、給食の展示スペースにてお知らせさせていただきます。
＊パンは卵不使用のものを提供しています。＊3時のおやつも基本的には手作りをしています。

《ひよこ完了食》

2日(火)　チーズ　→　カレイの煮付け
3日(水)　ヒレ肉のりんごソース　→　鶏肉のりんごソース
4日(木)　広東麺（中華麺）　→　えびなし広東うどん
8日(月)　きな粉揚げパン　→　ジャムサンド
10日(水)　温めん（冷麦）　→　温めん（うどん）
15日(月)　ウインナーソテー　→　鶏肉の照り焼き
19日(金)　さつま芋サラダ　→　りんごなしさつま芋サラダ
25日(木)　ちくわの磯辺揚げ　→　鶏肉の磯辺揚げ

24日　クリスマスランチ

クリスマスをより楽しく、
子どもたちがワクワク
するような給食を作ります！
楽しみにしていてね♪

22日は、【冬至】です。（その年によって日にちは変わるよ）
冬至とは、1年の中で最も昼が短く夜が長い日を言います。
この時期は寒い日が続くので、身体を温める食材を使った給食で丈夫なからだ作りをしましょう！