

# 2025 年 12 月 給食予定献立表

上十川保育園

園長 工藤さち子

2025.12.1 担当：齋藤



給食目標

上手にはしやスプーンを使って食べようね

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児		3歳 未満児	3歳 以上児
				9時	3時半			
1 (月)	白身魚のフライ ボイルサラダ きのこみそ汁 デザート: ヨーグルト	ふりかけ	鱈・らっきょう・パセリ 玉ねぎ・卵・キャベツ トマト・えのき・しめじ 人参・油揚げ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I栄養 - (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	568 32.1 20.8 1.8	451 24.6 18.6 2.1
2 (火)	たけのこと鶏肉のみそ煮 もやしのサラダ 玉ねぎみそ汁 デザート: ヨーグルト	ミニ トマト	たけのこ・鶏肉 ピーマン・もやし カニカマ・玉ねぎ ほうれん草・わかめ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I栄養 - (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	521 24.6 18.0 1.6	505 24.9 23.9 2.2
3 (水)	ひき肉ともやしのカレー トマトと枝豆 デザート: バナナ	南瓜の 甘煮	豚ひき肉・もやし 玉ねぎ・人参・福神漬 トマト・枝豆 バナナ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I栄養 - (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	568 18.7 17.4 2.0	444 16.0 17.1 2.0
4 (木)	お楽しみプレート アメリカンドッグとフライドポテト ゆでブロッコリー、みつばスープ デザート: フルーツヨーグルト		魚肉ソーセージ ブロッコリー みつば・豆腐・なると じゃがいも・卵	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ドーナツ ポップ	I栄養 - (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	843 31.5 35.1 2.2	904 33.1 38.1 3.5
5 (金)	三色納豆 さつま汁 デザート: りんご	カニ スティッ ク	納豆・人参・オクラ さつまいも・ちくわ 鶏肉・ねぎ・ピーマン トマト・きゅうり	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I栄養 - (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	519 21.2 16.9 1.6	440 18.4 17.5 1.6
6 (土)	一口天ぷら ほうれん草ののり和え はんぺんすまし汁 デザート: ヨーグルト	卵みそ	ちくわ・なす さつまいも・ほうれん草 白菜・のり・はんぺん なると・みつば	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I栄養 - (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	482 18.1 13.7 1.3	346 13.0 10.5 1.2
8 (月)	ベーコン入りスクランブルエッグ 枝豆 豚汁 デザート: みかんヨーグルト	むきえび ケチャップ	卵・ベーコン・玉ねぎ 枝豆・豚肉・凍り豆腐 じゃがいも・しらたき 人参・大根	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ホット ケーキ	I栄養 - (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	725 36.5 31.6 1.9	624 33.6 34.7 1.9
9 (火)	洋風よせ揚げ 付け合わせ もやしのスープ デザート: ヨーグルト	炒り卵	鶏肉・チーズ・コーン缶 人参・魚肉ソーセージ トマト・きゅうり もやし・しいたけ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I栄養 - (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	603 22.4 22.9 1.4	443 18.5 20.7 1.6
10 (水)	白菜と細切り肉炒め いもきんとん 卵入りスープ デザート: りんご	夕焼け ご飯	白菜・豚肉・人参 さつまいも・卵・豆腐 なると・トマト りんご	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I栄養 - (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	723 16.5 34.5 2.2	562 12.8 32.8 1.9
11 (木)	ポークカレー 味付け卵 デザート: バナナ		豚肉・じゃがいも 人参・玉ねぎ 福神漬・卵 バナナ	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I栄養 - (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	434 12.4 12.4 2.1	467 12.8 21.0 2.8
12 (金)	すり身団子汁 胡瓜の甘酢和え 昆布の佃煮 デザート: ヨーグルト	さつまい もマッ シュ	たらすり身・豆腐・人参 大根・ねぎ・きゅうり わかめ・カニカマ 細め昆布	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I栄養 - (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	461 18.6 9.0 1.8	285 17.1 4.7 2.3
13 (土)	今日はおゆうぎ会です♪ にこにこ笑顔で 元気いっぱい踊ります！							
15 (月)	あけぼの焼き 枝豆 はんぺんすまし汁 デザート: みかんヨーグルト	カニ風味 サラダ	卵・鶏ひき肉・しいたけ 人参・玉ねぎ・枝豆 はんぺん・なると みつば・みかん缶	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I栄養 - (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	455 21.2 14.4 1.4	348 19.0 12.8 1.3

誕生会

おゆうぎ会  
(祖父母)

おゆうぎ会  
(父母)

# 2025 年 12 月 給食予定献立表

上十川保育園

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児		3歳 未満児	3歳 以上児
				9時	3時半			
16 (火)	レバーのから揚げ ひじきサラダ キャベツのみそ汁 デザート: ヨーグルト	胡瓜の 和風サ ラ ダ	豚レバー・しょうが ひじき・人参・もやし キャベツ・油揚げ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値 <sup>1)</sup> - (kcal) タンパク質 <sup>2)</sup> (g) 脂質 <sup>3)</sup> (g) 塩分 <sup>4)</sup> (g)	480 21.7 16.1 1.4	316 18.6 14.5 1.3
17 (水)	鶏肉の甘辛煮 ちくわサラダ もやしみそ汁 デザート: りんご	枝豆	鶏肉・卵・ちくわ 人参・きゅうり・トマト もやし・わかめ・チーズ 油揚げ・じゃがいも	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値 <sup>1)</sup> - (kcal) タンパク質 <sup>2)</sup> (g) 脂質 <sup>3)</sup> (g) 塩分 <sup>4)</sup> (g)	582 28.5 22.9 1.6	430 23.9 22.6 1.9
18 (木)	マーボー豆腐 卵スープ デザート: バナナ		豆腐・豚ひき肉 春雨・玉ねぎ・人参 ねぎ・にんにく・しょうが 卵・ほうれん草	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I値 <sup>1)</sup> - (kcal) タンパク質 <sup>2)</sup> (g) 脂質 <sup>3)</sup> (g) 塩分 <sup>4)</sup> (g)	565 16.1 14.5 2.8	496 13.8 14.6 3.6
19 (金)	ささみのフリッター ゆでキャベツ えのきのみそ汁 デザート: みかんヨーグルト	のり佃煮	鶏ささ身・キャベツ きゅうり・えのき わかめ・油揚げ	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ あん ぱん	I値 <sup>1)</sup> - (kcal) タンパク質 <sup>2)</sup> (g) 脂質 <sup>3)</sup> (g) 塩分 <sup>4)</sup> (g)	584 23.5 11.9 2.0	393 21.1 9.8 1.5
20 (土)	チャブスイ おでん デザート: パインヨーグルト	トマト	豚肉・ねぎ・たけのこ しいたけ・白菜・もやし 人参・がんもどき 卵・大根	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I値 <sup>1)</sup> - (kcal) タンパク質 <sup>2)</sup> (g) 脂質 <sup>3)</sup> (g) 塩分 <sup>4)</sup> (g)	555 23.7 17.8 1.2	507 22.7 21.4 1.4
22 (月)	かぼちゃ入りクリームシチュー ツナサラダ デザート: りんご	焼豚	南瓜・鶏肉・人参 玉ねぎ・ピーマン ツナ缶・レタス きゅうり・トマト	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ さつまス ティック	I値 <sup>1)</sup> - (kcal) タンパク質 <sup>2)</sup> (g) 脂質 <sup>3)</sup> (g) 塩分 <sup>4)</sup> (g)	506 16.9 18.4 1.3	345 10.8 17.2 1.0
23 (火)	酢豚 大根サラダ 玉ねぎのスープ デザート: ヨーグルト	たまご 味噌	豚肉・人参・たけのこ ピーマン・きゅうり もやし・パイン・玉ねぎ 大根・ツナ缶・ほうれん草	牛乳 ・ お菓子	バナナ	I値 <sup>1)</sup> - (kcal) タンパク質 <sup>2)</sup> (g) 脂質 <sup>3)</sup> (g) 塩分 <sup>4)</sup> (g)	561 21.8 16.6 1.4	324 16.4 11.7 1.3
24 (水)	フライドチキン サイコロサラダ コンソメスープ デザート: みかんヨーグルト	ゆでブ ロッコ リー	鶏肉・魚肉ソーセージ じゃがいも・きゅうり 人参・トマト・玉ねぎ わかめ・みかん缶	牛乳 ・ お菓子	手作り プリン	I値 <sup>1)</sup> - (kcal) タンパク質 <sup>2)</sup> (g) 脂質 <sup>3)</sup> (g) 塩分 <sup>4)</sup> (g)	577 25.8 21.5 2.3	401 22.0 29.5 2.5
25 (木)	ウインナーと野菜の牛乳スパ フライドポテト ふりかけ デザート: りんご	チーズ	ウインナー・スパゲティ 玉ねぎ・さやいんげん マッシュルーム・トマト じゃがいも・りんご	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I値 <sup>1)</sup> - (kcal) タンパク質 <sup>2)</sup> (g) 脂質 <sup>3)</sup> (g) 塩分 <sup>4)</sup> (g)	501 20.6 17.9 2.3	394 17.0 13.9 2.5
26 (金)	鶏のみそ焼き じゃがいもの煮付け かき玉汁 デザート: ヨーグルト	胡瓜の 味噌のせ	鶏肉・じゃがいも ちくわ・人参・卵 玉ねぎ・ほうれん草	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I値 <sup>1)</sup> - (kcal) タンパク質 <sup>2)</sup> (g) 脂質 <sup>3)</sup> (g) 塩分 <sup>4)</sup> (g)	494 21.9 15.1 1.4	372 19.6 13.2 2.0
27 (土)	年越しうどん もやしのナムル デザート: りんご	鮭ごはん	うどん・鶏肉・人参 ねぎ・しいたけ・卵 ほうれん草・もやし トマト・りんご	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I値 <sup>1)</sup> - (kcal) タンパク質 <sup>2)</sup> (g) 脂質 <sup>3)</sup> (g) 塩分 <sup>4)</sup> (g)	465 14.8 12.2 1.1	280 8.4 9.0 1.2

## 幸せを運ぶもみの木

もみの木は常緑樹と言い、葉を落とさないことから、「永遠の命の象徴」とされています。  
また、小人が住むという逸話もあり、「幸せを運ぶ木」とするところもあるようですよ♪

クリスマス会では楽しいことをたくさんして、お昼にはみんなでフライドチキンをいただく予定です。  
サンタさんは来るのかな～?? みんなに幸せが訪れますように・・・☆

