12月のこんだて

星ヶ丘二葉園

2025年12月

第二ふたば園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
01（月）	ご飯　麦茶 まさご揚げ 大根のゴマサラダ みそ汁（わかめ・ふ）	米、食パン、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、焼ふ	牛乳、絞り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かにかまぼこ、バター、ツナ水煮缶、卵、しらす干し、白ごま	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、しょうが、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ボーロ 牛乳100 ☆レモントースト 牛乳130	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 23.7 g カルシウム 257 mg
02（火）	ご飯　麦茶 さばの香味焼き もやしのカレーマヨネーズ のっぺい汁	米、小麦粉、さといも、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、さば、卵、鶏もも肉、魚肉ハム	もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、酒、カレー粉、食塩、酢	ビスケット 牛乳100 ☆たまご蒸しパン 牛乳130	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.8 g カルシウム 209 mg
03（水）	雪だるまのハヤシライス カニ風味しらたきサラダ ころころスープ 麦茶 わくわくバースデー はっぴーらんち	米、しらたき、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚こま、卵、冷凍かにフレーク、カットチーズ4mm角	たまねぎ、にんじん、ホールコーン（レトルト）、もやし、きゅうり、えだまめ（冷凍）、マッシュルーム、レーズン、グリンピース（冷凍）、赤ピーマン	ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、酢、ウスターソース、食塩	ウエハース 牛乳100 ロールケーキ 乳児　ケーキ 牛乳130 	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 24.7 g カルシウム 237 mg
04（木）	味噌ラーメン ごぼうのマヨネーズ和え みかん 麦茶	ゆで中華めん、米、さつまいも、マヨネーズ	豚肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ油漬缶、なると、黒ごま、白ごま	みかん、もやし、にんじん、はくさい、きゅうり、ごぼう、にら、コーン缶、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、中華スープ、食塩、酢	せんべい 牛乳100 ☆さつまいもご飯 麦茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.0 g カルシウム 107 mg
05（金）	ご飯　麦茶 つくね焼き 納豆和え すまし汁（豆腐・みずな）	米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵、バター、かつお節	もやし、にんじん、みずな、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、レーズン、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ（うすくち）、酒、食塩、本みりん	ビスコ 牛乳100 ☆マシュマロフレーク 牛乳130	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 236 mg
06（土）	ナポリタン 野菜スープ みかん 麦茶	スパゲティー、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	こざかなぼんせん、ウインナー	みかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー 牛乳100 ぼんせん クッキー 麦茶	エネルギー 457 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 57 mg
08（月）	ご飯　麦茶 しらす入りたまご焼き 大根とひじきのサラダ みそ汁（もやし・しめじ）	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン、コンデンスミルク、しらす干し	だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、しめじ、こまつな、コーン缶、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、酢、食塩、こしょう	ビスケット 牛乳100 ☆お豆腐パン 牛乳130	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 275 mg
09（火）	わかめごはん　麦茶 おでん風煮 れんこんサラダ みかん 	米、マカロニ、板こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、ごま油、マーガリン	牛乳、ちくわ、さつま揚げ、姫がんも、豚ひき肉、白ごま、かつお節	みかん、だいこん、れんこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩、酢、中濃ソース、コンソメ、カレー粉、こしょう	ウエハース 牛乳100 ☆マカロニミートソース 牛乳130	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 256 mg
10（水）	ご飯　麦茶 マーボー豆腐 にんじんじゃこ和え すまし汁(油揚げ・なめこ)	米、しらたき、ごま油、油、砂糖、片栗粉	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、油揚げ、ハム、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、ピーマン、ねぎ、なめこ、たまねぎ、えだまめ（冷凍）、干ししいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ（うすくち）、酒、本みりん、酢、食塩、鶏がら、中華だしの素、こしょう	ボーロ 牛乳100 ☆にんにくチャーハン 牛乳130	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 271 mg
11（木）	ご飯　麦茶 ぶり大根 春雨サラダ すまし汁（はくさい・わかめ） ★郷土料理 富山県★	米、上新粉、つきこんにゃく、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、ピザ用チーズ、カットチーズ4mm角、卵、米みそ（赤色辛みそ）	だいこん、にんじん、コーン缶、はくさい、きゅうり、にら、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、しょうゆ（うすくち）、酢、みりん、食塩	みかん缶 牛乳100 ☆チーズとコーンのチヂミ 牛乳130	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.0 g カルシウム 269 mg
12（金）	ご飯　麦茶 チキンカレー マカロニサラダ ジョア	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、バター	ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ピーマン、トマトピューレ、しょうが、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、鶏がら、カレー粉、食塩、こしょう	ウエハース 牛乳100 ☆さつま芋のかりんとう 牛乳130	エネルギー 662 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 341 mg
13（土）	たまごチャーハン スープ（ちくわ・コーン） バナナ 麦茶	米、ごま油	卵、豚ひき肉、ちくわ	バナナ、ねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩、鶏がら、こしょう	クラッカー 牛乳100 せんべい バームクーヘン 麦茶	エネルギー 435 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 42 mg

12月のこんだて

2025年12月

星ヶ丘二葉園

第二ふたば園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ／3時おやつ	栄養価
15（月）	ご飯　麦茶 ホイコーロウ もやしの華風サラダ スープ(ねぎ・豆腐)	米、しらたき、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、レモン果汁、しょうが	しょうゆ、酒、酢、鶏がら、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆紅茶マドレーヌ 牛乳130	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 242 mg
16（火）	うどん(なめこ・わかめ) 海老とマイタケのかき揚げ かぼちゃの甘辛煮 麦茶	干しうどん、米、もち米、小麦粉、油、つきこんにゃく、砂糖、ごま油	鶏もも肉、えび(むき身)、ちくわ、鶏ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、なめこ、にんじん、まいたけ、干ししいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩、みりん、本みりん	ビスケット 牛乳100 ☆中華風おこわ 麦茶	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.1 g カルシウム 61 mg
17（水）	ご飯　麦茶 鶏肉のバーベキューソース さつまいものコロコロサラダ かき玉汁(玉ねぎ・ニラ)	米、食パン(8枚切)、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶	たまねぎ、パイン缶、きゅうり、にんじん、ホールコーン(レトルト)、にら、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし、本みりん、こしょう	みかん 牛乳100 ☆ツナサンド 牛乳130	エネルギー 612 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 197 mg
18（木）	ロールパン　麦茶 ケフテデス(ミートボール) じゃがいものヨーグルトサラダ アヴゴレモノ(レモンのスープ) 世界のごちそう 給食世界一周 ★ギリシャ★	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、小麦粉、オリーブ油、食パン(8枚切)	牛乳、豚ひき肉、卵、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	たまねぎ、にんじん、レモン果汁、セロリ、パセリ、にんにく	パセリ粉、ケチャップ、鶏がら、食塩、酢、ナツメグ、こしょう	ウエハース 牛乳100 ☆カスタードクリームパイ 牛乳130	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 33.9 g カルシウム 280 mg
19（金）	ご飯　麦茶 あじフライ 具だくさん納豆和え とろろこんぶみそ汁	米、さといも、パン粉、油、小麦粉	牛乳、あじ、挽きわり納豆、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、さけ	もやし、にんじん、だいこん、なめこ、キャベツ、万能ねぎ、ねぎ、ごぼう、しょうが、とろろこんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、カレー粉、こしょう	ボーロ 牛乳100 ☆せんべい汁 牛乳130	エネルギー 563 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 267 mg
20（土）	カレーピラフ マカロニサラダ スープ(枝豆・高野豆腐) 麦茶	米、マカロニ、動物おかき、マヨネーズ、砂糖、油	ウインナー、凍り豆腐	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、えだまめ(冷凍)、ピーマン	酢、コンソメ、酒、食塩、カレー粉、こしょう	せんべい 牛乳100 おかき ウエハース 麦茶	エネルギー 414 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 11.5 g カルシウム 38 mg
22（月）	ご飯　麦茶 すき焼き風煮物 もやしのナムル みそ汁(油揚げ・かぼちゃ)	米、しらたき、小麦粉、砂糖、オリーブ油、油、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、魚肉ソーセージ、白ごま	もやし、はくさい、かぼちゃ1/4カット、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、トマトソース、酢、酒、みりん、食塩、ほんだし、パセリ粉	ボーロ 牛乳100 ☆トマトクラッカー 牛乳130	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 357 mg
23（火）	ご飯　麦茶 チキンごぼう 大根とツナのマヨネーズサラダ すまし汁(ふ.・わかめ)	米、蒸し中華麺、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、ごま油、玄米	牛乳、鶏もも肉、豚こま、ツナ油漬缶	もやし、ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、酒、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆塩焼きそば 牛乳130	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.5 g カルシウム 208 mg
24（水）	ケチャップライス　麦茶 ホワイトシーグラタン はくさいサラダ コーンスープ ★クリスマス会★	米、ロールパン、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、油、パン粉、片栗粉、砂糖、食パン(8枚切)	牛乳、ホイップクリーム、冷凍かにフレーク、ヨーグルト(無糖)、とろけるチーズ、むきえびL、バター、コンデンスミルク	はくさい、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、りんご、マッシュルーム、にんじん、コーン缶	酢、鶏がら、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆マリトッツォ風サンド 牛乳130	エネルギー 651 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 27.4 g カルシウム 303 mg
25（木）	ご飯　麦茶 煮魚(カレイ) 豆腐入りひじき炒り煮 具だくさんみそ汁	米、つきこんにゃく、さといも、油、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、押し豆腐、生揚げ、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、かぶ、ねぎ、ごぼう、しょうが、ひじき、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、ほんだし、食塩	ビスコ 牛乳100 ☆青のりポテト 牛乳130	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.0 g カルシウム 265 mg
26（金）	ご飯　麦茶 ドライカレー 人参のクリーミーサラダ スープ(ちんげん菜・えのき)	米、マヨネーズ、油、砂糖	豚ひき肉、カットチーズ4mm角、ヨーグルト(無糖)、白ごま、かつお節	にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、チンゲンサイ、ホールコーン(レトルト)、えのきたけ、ピーマン、干しぶどう、にんにく	カレールウ、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩、酒、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、こしょう	ビスケット 牛乳100 ☆おかかチーズご飯 麦茶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 112 mg
27（土）	あんかけ焼きそば わかめスープ ヨーグルト 麦茶	ゆで中華めん、片栗粉、ごま油、砂糖	ダノンヨーグルト(バニラ味)、豚肉(ばら)、木綿豆腐、白ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、カットわかめ	鶏がら、みりん、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	ビスコ 牛乳100 カステラ せんべい 麦茶	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 155 mg

献立の平均栄養価						
	3歳以上児	エネルギー558Kcal	蛋白質 20.2g	脂質 18.4g	カルシウム 210mg	鉄分 2mg
	3歳未満児	エネルギー 491Kcal	蛋白質 18.5g	脂質 17.7g	カルシウム 276mg	鉄分 2mg

☆ は手作りのおやつです。

材料の都合で献立が変更になることがあります。