

献立表 2025年12月

中崎はな保育園 3歳以上(A)

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				時間	献立名	ざいりょう	
				赤ぐ	血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・葉類	緑ぐ	からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄ぐ	力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	
1	月	昼	ごはん 豚肉の和風カレー煮 春雨サラダ みそ汁(小松菜)	豚モモ肉,豚バラ肉 みそ	玉ねぎ,人参,グリーンピース きゅうり,赤ピーマン 小松菜	米 春雨,コマ油,さとう うず巻ふ	じゃが芋,サラダ油,さとう うす巻ふ	濃口醤油,料理酒,みりん風味調味料 カレールー,だしパック(醤(食塩不使用)),水 酢,濃口醤油 だしパック(醤(食塩不使用)),水	牛乳	マーレード蒸しパン	小麦粉,ベーキングハウター,さとう サラダ油,調整豆乳 オレンジマーレード 牛乳
2	火	昼	チヂミの豆乳クリームスパゲッテ 大根のナムル スープ(キャベツ)	麺ブレーカ水煮,調整豆乳	ほうれん草,しめじ 大根,人参 キャベツ,玉ねぎ	スパゲッティ,サラダ油 さとう,サラダ油	うすちやく醤,塩,水 塩,酢 中華だし水	牛乳	ゆかりわかめごはん	米,カトウカワム,料理酒 みりん風味調味料,塩,ゆかり 牛乳	
3	水	昼	ごはん 豚肉のヤニマム風炒め プロコリーのヨコラダ 中華スープ(かぶ)	豚モモ肉,豚バラ肉,みそ	もやし,ピーマン プロコリー,コーン かぶ,人参	米 片栗粉,コマ油,さとう マヨドレ	塩,ケチャップ,オイスターソース,料理酒 塩 うすちやく醤,中華だし水	牛乳	りんごゼリー	青りゴゼリーの素,水 牛乳	
4	木	昼	ごはん 鰯の唐揚げ 和風あんかけ れんこんの金平 みそ汁(さつま芋)	さば れんこん	玉ねぎ れんこん	米 片栗粉,サラダ油,さとう,片栗粉 こんにゃく,コマ油,白ごま,さとう さつま芋	塩,おろし生姜,うすくち醤油 みりん風味調味料 だしパック(醤(食塩不使用)),水 濃口醤油,みりん風味調味料,水 だしパック(醤(食塩不使用)),水	牛乳	高野豆腐のきなこトースト	高野豆腐,調整豆乳,さとう 片栗粉,きな粉,塩,水,サラダ油 牛乳	
5	金	昼	ごはん おでん風煮 白菜の甘酢和え みそ汁(ほうれん草)	鶏モモ肉,納厚揚げ,ちくわ みそ	大根,インゲン 白菜,人参 ほうれん草	米 さとう おつゆ魅	濃口醤油,みりん風味調味料 だしパック(醤(食塩不使用)),水 酢,うすくち醤油 だしパック(醤(食塩不使用)),水	牛乳	コアドーナツ	小麦粉,ココアペーパー,キシングハウター 充填豆腐,さとう,サラダ油 グラニュ-糖 牛乳	
6	土	昼	中華丼 もやしの中華漬け 中華スープ(豆腐)	豚モモ肉 豆腐	玉ねぎ,人参,ビーマン もやしきゅうり ねぎ	米,コマ油 白ごま,さとう	濃口醤油,料理酒,みりん風味調味料 中華だし 酢,濃口醤油 うすくち醤油,中華だし水	牛乳	ぱりんこ	ぱりんこ 牛乳	
8	月	昼	まめまめデー ごはん チキンピーチソース 切り干し大根のサラダ スープ(ほれん草)	鶏モモ肉,大豆水煮	玉ねぎピザソースグリーンピース 切干大根,きゅうり,人参 ほうれん草,コーン	米 じゃが芋,サラダ油,さとう マヨドレ	ケチャップ,ウスターソース うすくち醤油 中華だし水	牛乳	スイートパンキン	南瓜,さとう,調整豆乳,小麦粉 牛乳	
9	火	昼	郷土料理 岐阜県 ごはん 鶏ちゃん カリマーの和風サラダ みそ汁(玉ねぎ)	鶏モモ肉,みそ カリマー,花かつお みそ	キャベツ,玉葱,人参 カリマー,きゅうり 玉ねぎ,椎茸	米 サラダ油,さとう サラダ油,さとう	濃口醤油,みりん風味調味料 酢,濃口醤油 だしパック(醤(食塩不使用)),水	牛乳	ハインケーキ	ハイ缶,小麦粉 ペーリングハウター,さとう サラダ油,調整豆乳 牛乳	
10	水	昼	ごはん 鶏と和風ニエル 添え(パイロットコロ)- さつま芋のそぼろ煮 すまし汁(白菜)	たら 鶏ミネ カトウカワ	ブロッコリー 白菜	米 小麦粉,サラダ油 さつま芋,さとう,片栗粉	濃口醤油,みりん風味調味料 塩 濃口醤油,だしパック(醤(食塩不使用)),水 塩,うすくち醤油,だしパック(醤(食塩不使用)),水	牛乳	水ようかん	こしあん,水,さとう,塩,寒天 牛乳	
11	木	昼	ごはん 鶏とごぼうのしぐれ煮風 キャベツの塩昆布和え みそ汁(もやし)	鶏モモ肉 減塩塩昆布 みそ	玉ねぎ,ごぼう,人参,ねぎ キャベツ,きゅうり もやし	米 さとう	おろし生姜,うすくち醤油,料理酒 だしパック(醤(食塩不使用)),水 うすくち醤油 だしパック(醤(食塩不使用)),水	牛乳	マッシュランド	ルヴァンフライ,マッシュラード 牛乳	
12	金	昼	ごはん 豚肉のチャンプルー がんもとかぶの煮物 みそ汁(里芋)	豚モモ肉,豚バラ肉,花かつお がんも みそ	玉ねぎ,チンゲン菜,人参 かぶ えのき	米 サラダ油 さとう さといも	濃口醤油,料理酒,みりん風味調味料 濃口醤油,だしパック(醤(食塩不使用)),水 だしパック(醤(食塩不使用)),水	牛乳	オレンジケーキ	小麦粉,ペーリングハウター,さとう サラダ油,調整豆乳,オレンジソース 牛乳	
13	土	昼	豚汁うどん うどんつけ ほうれん草のごまあわ	豚モモ肉 みそ	大根,れんこん,人参,ねぎ ほうれん草,しめじ	うどん,さといも,コマ油 白ごま	濃口醤油,みりん風味調味料 濃口醤油,みりん風味調味料 だしパック(醤(食塩不使用)),水	牛乳	たべっ子ペイピー	たべっ子ペイピー 牛乳	
15	月	昼	ごはん 豚肉の甘酢炒め プロコリーのおかか和え みそ汁(キャベツ)	豚モモ肉,豚バラ肉 花かつお か外わかれ,みそ	玉葱,人参,ビーマン プロコリー,えのき キャベツ	米 片栗粉,サラダ油,さとう	塩,濃口醤油,酢,水 濃口醤油,みりん風味調味料 だしパック(醤(食塩不使用)),水	牛乳	フレンケーキ	小麦粉,ペーリングハウター,さとう サラダ油,調整豆乳 牛乳	
16	火	昼	ごはん 鶏肉のからみ揚げ 添え(ふかじやが芋) チキン菜の三色炒め みそ汁(豆腐)	鶏モモ肉	バセリ チキン菜,人参,コーン 豆腐,みそ	米 片栗粉,サラダ油,さとう じゃが芋 サラダ油	料理酒,おろし生姜,濃口醤油,料理酒 みりん風味調味料,水 塩,濃口醤油 だしパック(醤(食塩不使用)),水	牛乳	お歎の青のりスナック	おつゆ麺,サラダ油,塩 あおさのり 牛乳	
17	水	昼	ごめごめデー マーボー豆腐丼 チキン菜のソテー 中華スープ(もやし)	豚ミンチ,豆腐,みそ	玉ねぎ,ねぎ チキン菜,人参 もやし,しめじ	米,サラダ油,さとう,コマ油,片栗粉 チキン菜,サラダ油	おろし生姜,おろし生姜,濃口醤油 ケチャップ,水 塩,中華だし うすくち醤油,中華だし水	牛乳	おかかごはん	米,花かつお,濃口醤油 牛乳	
18	木	昼	チキンカーライス 白菜のサラダ フルーツ(バナナ)	鶏モモ肉	玉ねぎ,人参 白菜,きゅうり,コーン 豆腐,みそ	米,じゃが芋,サラダ油 さとう,サラダ油	カレールー 塩,酢	牛乳	かぼちゃプリン	南瓜,調整豆乳,水,さとう,寒天 牛乳	
19	金	昼	かみかみティー ごはん 白身魚の照り焼き 根菜サラダ みそ汁(玉ねぎと小松菜)	ホキ かわくわかれ,みそ	レモン,ごぼう,インゲン 玉ねぎ,小松菜	米 さとう マヨドレ	濃口醤油,料理酒,みりん風味調味料 うすくち醤油 だしパック(醤(食塩不使用)),水	牛乳	みかん蒸しパン	小麦粉,ペーリングハウター,さとう サラダ油,調整豆乳,ミカン缶 牛乳	
20	土	昼	ちゃんぽんうどん 具+スープ さつま芋の甘煮	豚モモ肉,調整豆乳	キャベツ,もやし,人参,きぬさや	うどん コマ油 さつま芋,さとう	中華だし水 濃口醤油	牛乳	アスパラカスピスキット	アスパラカスピスキット 牛乳	
22	月	昼	ごはん 豚肉とかぼやの煮物 チキン菜のヨコ和え すまし汁(かぶ)	豚モモ肉,豚バラ肉 かわくわかれ	かぼちゃ,玉ねぎ チキン菜,人参 かぶ	米 さとう マヨドレ	濃口醤油,みりん風味調味料 だしパック(醤(食塩不使用)),水 うすくち醤油 塩,うすくち醤油,だしパック(醤(食塩不使用)),水	牛乳	マッシュランド	ルヴァンフライ,マッシュラード 牛乳	
23	火	昼	豚肉のフルギ炒め丼 大根のナムル 中華スープ(小松菜)	豚モモ肉,豚バラ肉 きざみ昆布	玉葱ヒーマン,人参 大根 小松菜,コーン	米,コマ油,白ごま,さとう 白ごま,コマ油,さとう	おろし生姜,おろし生姜,濃口醤油 塩,濃口醤油 うすくち醤油,中華だし水	牛乳	大学芋	さつ芋,サラダ油,さとう 濃口醤油,水 牛乳	
24	水	昼	ごはん 鶏のみそ煮 もやしのゆかり和え すまし汁(豆腐とチキン菜)	さば,みそ	もやし,きゅうり チキン菜,しめじ	米 さとう	おろし生姜,おろし生姜,濃口醤油,料理酒 ゆかり 塩,うすくち醤油,だしパック(醤(食塩不使用)),水	牛乳	フルーツゼリー	ゼリーの素(クール),水,洋梨缶 黄桃缶,ハイ缶 牛乳	
25	木	昼	ごはん 豚肉のしょうが炒め 添え(パイロットコロ) 白菜の煮びたし みそ汁(さつま芋)	鶏モモ肉	玉ねぎ,緑ヒーマン オレンジマーレード キャベツ きゅうり,人参,コーン ほうれん草,玉ねぎ	米,サラダ油 小麦粉,サラダ油 キャベツ じゃが芋,マヨドレ	ケチャップ,塩 塩,おろし生姜,濃口醤油,料理酒,水 塩	牛乳	いちごケーキ	小麦粉,ペーリングハウター,さとう サラダ油,調整豆乳 ストロベリーソース,粉糖,洋梨缶 黄桃缶 牛乳	
26	金	昼	ごはん 豚肉のしょうが炒め 添え(パイロットコロ) 白菜の煮びたし みそ汁(さつま芋)	豚モモ肉,豚バラ肉 ちくわ みそ	玉葱 プロコリー 白菜,人参 えのき	米 さとう さとう さつま芋	おろし生姜,おろし生姜,濃口醤油,料理酒 塩 濃口醤油,だしパック(醤(食塩不使用)),水 だしパック(醤(食塩不使用)),水	牛乳	ちんすこう	小麦粉,きな粉,さとう,サラダ油 牛乳	
27	土	昼	チキンスープのごまゲティ プロコリーのごまダラ フルーツ(みかん缶)	鶏モモ肉	キャベツ,玉ねぎ,人参,しめじ プロコリー,赤ヒーマン ミカン缶	ハゲティ,サラダ油 白ごま,コマ油,サラダ油,さとう	水,中華だし,うすくち醤油 酢,濃口醤油 塩,うすくち醤油,中華だし水	牛乳	せんべい(星たべよ)	星たべよ(塩味) 牛乳	

献立種類	3歳以上(A)				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
栄養素					
平均栄養価	562 kcal	21 g	17.7 g	83.8 g	1.6 g
目標栄養価	511 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	2.0 g