



# 西綾瀬りりおっこ保育園 12月 給食献立表



令和7年

献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ	栄養価
	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		
01 キッズピビンバ 春雨スープ チーズのサラダ バナナ	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、バター、クリーム、卵、チーズ	パナ、キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 プラウニー	エネルギー 752 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 38.2 g カルシウム 310 mg
02 あんかけうどん 麦茶 ささ身サラダ みかん	ゆでうどん、無塩ロールパン、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、すりごま	牛乳、豚肉、鶏ささ身、バター、こしあん、かまぼこ	みかん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、トマト、たけのこ、にんじん、コーン缶、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんバターサンド	エネルギー 525 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 21.2 g カルシウム 220 mg
03 ご飯 すまし汁(大根・えのき) さけのちゃんちゃん焼き 小松菜のおかかあえ	グレープフルーツ 米、小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、さけ、卵、米みそ、かつお節、バター	グレープフルーツ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、めじ、えのきたけ、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 9.5 g カルシウム 338 mg
04 ご飯 オレンジ 肉団子の甘酢あん みそ汁(キャベツ・わかめ) 切り干し大根のサラダ	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、かにまぼこ、米みそ、きな粉、油揚げ	オレンジ、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干し大根、わかめ、ねぎ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 23.6 g カルシウム 272 mg
05 ご飯 りんご みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 豚肉のしょうが焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ	りんご 米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、バター、ちくわ、米みそ	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、干しビーフ、わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーククッキー	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 28.6 g カルシウム 204 mg
06 きのこスパゲティー コンソメスープ 大根サラダ 果物	スパゲティー、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、バター	りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、黄ピーマン、ビーマン、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 8.6 g カルシウム 174 mg
08 鮭の炊き込みご飯 みそ汁(白菜・ねぎ) 小松菜ともやしのドレッシングあえ キウイフルーツ	米、砂糖、油	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、こまつな、もやし、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.5 g カルシウム 308 mg
09 麦パン コンソメスープ 火 タンドリーチキン キャベツのツナサラダ	バナナ 麦パン、マヨネーズ	鶏もも肉、ツナ缶、ヨーグルト、牛乳、クリーム	りんご濃縮果汁、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、あさつき、にんにく、いちご、キウイフルーツ、オレンジ	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 85 mg
10 ご飯 りんご みそ汁(かぶ・なめこ) 高野豆腐の卵とじ 小松菜ともやしのあえ物	りんご さつまいも、米、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、卵、凍り豆腐、米みそ	りんご、こまつな、たまねぎ、なめこ、もやし、かぶ、ねぎ、にんじん、コーン缶、干ししいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 大学芋	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.5 g カルシウム 342 mg
11 スパゲティナポリタン チングン菜のコンソメスープ プロッコリーのサラダラッキーデー パイナップル(0・1歳バナナ)	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、バター、粉チーズ	たまねぎ、パイナップル、プロッコリー、にんじん、きゅうり、チングンサイ、はくさい、えのきたけ、コーン、マッシュルーム、ピーマン、ねぎ、トマトピューレ、バナナ	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 221 mg
12 スタミナ納豆ごはん オレンジ 具だくさん汁 さわらのごま照り焼き 青菜と豆腐の和え物	オレンジ 米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さわら、鶏ひき肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、かまぼこ、バター、油揚げ、米みそ、粉チーズ	オレンジ、ほうれんそ、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズスティックパン	エネルギー 663 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 24.6 g カルシウム 328 mg
13 鶏南蛮うどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 334 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 11.6 g カルシウム 178 mg

※9時のおやつは、かぼちゃボーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい  
かぼちゃせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよ、ばかうけ、ぽたぽた焼き、雪の宿、

ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ぽたぽた焼き、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

15 ～月 親子丼 ～月 すまし汁(白菜・みつば) ～月 ほうれん草のゴマ味噌あえ ～月 キウイフルーツ	米、干しうめん、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、米みそ、かまぼこ	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、あさつき、わかめ、糸みつば、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 11.6 g カルシウム 250 mg
16 ～月 醤油ラーメン ～月 麦茶 ～月 プロッコリーときのこのサラダ ～月 パイナップル(0・1歳バナナ)	生中華めん、米、ごま油、砂糖	牛乳、ツナ缶、焼き豚、かつお節、淡色みそ	パイナップル、フロッコリー、コーン缶、こまつな、もやし、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、わかめ、バナナ	牛乳100 お菓子 牛乳130 小松菜とツナのおにぎり	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 226 mg
17 ～月 ご飯 ～月 味噌汁(麺・ほうれん草) ～月 さばのカレー風味焼き ～月 切干大根の煮物	米、春巻きの皮、砂糖、小麦粉、焼ぶ	牛乳、さば、さつま揚げ、淡色みそ、バター	グレープフルーツ、りんご、ほうれんそう、にんじん、切り干したいこん、ねぎ、しいたけ、しょうが、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルパイ風春巻き	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.1 g カルシウム 220 mg
18 ～月 麦パン ～月 卵スープ ～月 鶏肉のマーマレード焼き ～月 きゅうりとコーンのサラダ	焼そばめん、フレンチドレッシング、砂糖、油、麦パン	牛乳、鶏もも肉、豚肉、卵	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チングンサイ、マーマレード、コーン缶、たけのこ、にら、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 塩焼きそば	エネルギー 368 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.7 g カルシウム 205 mg
19 ～月 ご飯 ～月 みそ汁(白菜・えのき) ～月 煮込みハンバーグ ～月 大根とツナのあえ物	米、砂糖、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、ホイップクリーム、米みそ、バター、卵	みかん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、はくさい、いちご、きゅうり、えのきたけ、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン	エネルギー 771 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 34.8 g カルシウム 274 mg
22 ～月 麦パン ～月 オニオンスープ ～月 マカロニグラタン ～月 きやべつとコーンのドレッシング和え	麦パン、マカロニ、片栗粉、油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ、バター	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、コーン缶、あさつき、トマト	牛乳100 お菓子 牛乳130 かぼちゃもち	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 253 mg
23 ～月 ご飯 ～月 みそ汁(なめこ・豆腐) ～月 チャプチエ ～月 チンゲン菜のあえ物	米、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま油、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ、しらす干し、鶏がらスープ	キウイフルーツ、チングンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、もやし、なめこ、にら、しいたけ、ピーマン、糸みつば、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンチヂミ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 284 mg
24 ～月 ご飯 ～月 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) ～月 さわらの焼きおろし煮 ～月 白菜の昆布和え	米、砂糖	ヨーグルト、さわら、油揚げ、米みそ	みかん、はくさい、ほうれんそう、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、あさつき	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.4 g カルシウム 207 mg
25 ～月 バタートースト ～月 いろんなおにぎり ～月 コーンスープ ～月 鶏の唐揚げ	米、フライドポテト、食パン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリーム、無えんせきベーコン、鶏ひき肉、バター	キャベツ、もも缶、みかん缶、バナナ、いちご、きゅうり、マッシュルーム、コーン、コーン缶、トマト、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 クリスマスケーキ	エネルギー 716 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 32.2 g カルシウム 254 mg
26 ～月 年越しカレーうどん ～月 麦茶 ～月 ポテトサラダ ～月 りんご	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、豚肉	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 183 mg
27 ～月 わかめラーメン ～月 麦茶 ～月 プロッコリーサラダ ～月 果物	生中華めん、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、ツナ缶	ブロッコリー、みかん缶、コーン缶、もやし、わかめ、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 399 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.4 g カルシウム 186 mg

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※天候など都合によりメニューを変更することがあります。

※給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。



西綾瀬りりおっこ保育園 12月 初期食献立表



令和7年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6
おかゆ 人参ときやべつ煮 玉ねぎと人参煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮 小松菜とキャベツ煮	おかゆ おかゆ キャベツと人参煮	おかゆ たまねぎと人参煮	おかゆ 大根と人参煮	
8	9	10	11	12	13
おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ キャベツと人参煮	おかゆ 小松菜とさつまいも煮	おかゆ チングン菜と玉ねぎ煮	おかゆ 大根とほうれん草煮	おかゆ じゃがいもときやべつ煮
15	16	17	18	19	20
おかゆ ほうれん草と玉ねぎ煮	おかゆ 小松菜と人参煮	おかゆ 玉ねぎとじゃがいも煮	おかゆ きやべつと玉ねぎ煮	おかゆ 大根と白菜煮	
22	23	24	25	26	27
おかゆ 玉ねぎとかぼちゃ煮	おかゆ チングン菜と人参煮	おかゆ 大根と白菜煮	おかゆ きやべつと人参煮	おかゆ じゃがいもときゆうり煮	おかゆ ブロッコリーと人参煮

※麦茶を提供します

西綾瀬りりおっこ保育園 12月 中期食・後期食献立表



令和7年度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
午前食	おかゆ 人参ときやべつの味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 白身魚のトマト煮 バナナ	おかゆ 小松菜とキャベツのスープ 豆腐と玉ねぎの味噌煮 バナナ	おかゆ 白身魚ときゅうり煮 オレンジ バナナ	おかゆ キャベツと人参の味噌汁 たまねぎと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 バナナ	おかゆ 大根と人参のスープ 白身魚ときゅうり煮 バナナ
午後食	きゅうりと人参のうどん 豆腐とほうれん草煮 バナナ	パン(パン粥) 白菜とトマトのスープ 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ	玉ねぎと人参のおじや 白身魚とキャベツ煮 バナナ	玉ねぎと人参のうどん 人参の味噌そぼろ煮 バナナ	じゃがいもと人参の味噌うどん 白身魚ときやべつ煮 バナナ	人参ときゅうりのうどん 豆腐と大根の味噌煮 バナナ
	8	9	10	11	12	13
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 豆腐とひじき煮 バナナ	おかゆ キャベツと人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 バナナ	おかゆ 小松菜とさつまいもの味噌汁 豆腐とかぶ煮 バナナ	おかゆ チングン菜と玉ねぎのスープ 人参の味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ 大根とほうれん草の味噌汁 豆腐とじゃがいも煮 オレンジ バナナ	おかゆ じゃがいもときやべつのスープ 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ
午後食	白菜と人参のうどん 小松菜のそぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) 玉ねぎときゅうりのスープ 白身魚と人参 バナナ	さつまいもとかぶのおじや 小松菜のそぼろ煮 バナナ	白菜と人参の味噌うどん 白身魚とブロッコリー煮 バナナ	じゃがいもと人参のうどん ほうれん草のそぼろ煮 バナナ	玉ねぎと人参の味噌うどん 豆腐ときやべつ煮 バナナ
	15	16	17	18	19	20
午前食	おかゆ ほうれん草と玉ねぎのスープ 白身魚と人参煮 バナナ	おかゆ 小松菜と人参の味噌汁 豆腐とブロッコリー煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 白身魚とほうれん草煮 バナナ	おかゆ きやべつと玉ねぎの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ 大根と白菜のスープ 白身魚ときゅうりの味噌煮 バナナ	
午後食	白菜と人参の味噌うどん 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) 白身魚と小松菜煮 バナナ	ほうれん草と人参のおじや 豆腐と玉ねぎの味噌煮 バナナ	きゅうりと人参のおじや チングン菜と人参のスープ きやべつのそぼろ煮 バナナ	豆腐と白菜煮 バナナ	
	22	23	24	25	26	27
午前食	おかゆ 玉ねぎとかぼちゃのスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	おかゆ チングン菜と人参のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ	おかゆ 大根と白菜の味噌汁 白身魚と人参煮 バナナ	おかゆ きやべつと人参のスープ 豆腐ときゅうりの味噌煮 バナナ	おかゆ 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 白身魚ときゅうり煮 バナナ
午後食	パン(パン粥) きゅうりと人参のスープ 白身魚とかぼちゃ煮 バナナ	玉ねぎと人参のうどん 豆腐とチングン菜の味噌煮 バナナ	ほうれん草と人参のおじや 豆腐と玉ねぎの味噌うどん バナナ	ブロッコリーと玉ねぎの味噌うどん じゃがいもの味噌そぼろ煮 バナナ	玉ねぎと人参のうどん 白身魚と人参煮 バナナ	人参と玉ねぎのうどん ブロッコリーのそぼろ煮 バナナ

※午前・午後食に麦茶を提供します。