



令和7年12月

献立表

八幡こぼと園

日	曜	午前おやつ (未満児)	主 食	昼 食	午後おやつ
1	月	甘辛せんべい 牛乳	わかめうどん	鶏つくね 長芋ソテー グレープフルーツ 麦茶	★さつまいもごはん (未)麦茶 (以)牛乳
2	火	塩せんべい 牛乳	ごはん	かじきのピカタ ポテトサラダ オレンジ 麦茶	★セサミクッキー (未)麦茶 (以)牛乳
3	水	ビスケット 牛乳	ごはん	きのこの和風オムレツ 切干大根炒め パナナ 麦茶	★フライドポテト (未)麦茶 (以)牛乳
4	木	青のりせんべい 麦茶	ごはん	マーボー豆腐 きゃべつのナムル かぼちゃしょうゆ グレープフルーツ 麦茶	★きなこスコーン 牛乳
5	金	パイ菓子 牛乳	ごはん	さばのカレー煮 冬野菜の白和え トマト オレンジ 麦茶	★フルーツヨーグルト 麦茶
6	土	ウエハース 麦茶	ごはん	中華丼 わかめスープ 果物 麦茶	乳飲料 カルシウムせんべい ビスケット
7	日				
8	月	青のりせんべい 牛乳	ごはん	厚揚げの卵とじ のりっこりー オレンジ 麦茶	★キャロットケーキ (未)麦茶 (以)牛乳
9	火	クラッカー 麦茶	ごはん	まぐろのおろしがけ 小松菜のナムル かぼちゃバター グレープフルーツ 麦茶	★黒糖ちんすこう 牛乳
10	水	カルシウムせんべい 牛乳	食パン	ポークビーンズ さつまいもサラダ みかん 麦茶	★納豆きつね丼 麦茶
11	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	かれいのカレームニエル 野菜のごま和え トマト パナナ 麦茶	★スイートパンプキン (未)麦茶 (以)牛乳
12	金	塩せんべい 牛乳	ごはん	みそ卵焼き さつまいもとひじきの煮物 ほうれん草のすまし汁 オレンジ 麦茶	チーズパン (未)麦茶 (以)牛乳
13	土	ビスケット 麦茶	ごはん	厚揚げのみそ炒め 春雨スープ 果物 麦茶	パイ菓子 牛乳
14	日				
15	月	青のりせんべい 牛乳	ごはん	さばみそパン粉焼き しょうゆフレンチ オレンジ 麦茶	★肉みそスパゲッティ (未)麦茶 (以)牛乳
16	火	パイ菓子 牛乳	ごはん	冬野菜カレー もやしのかわり漬け グレープフルーツ 麦茶	★さつまいものオレンジ煮 (未)麦茶 (以)牛乳
17	水	ウエハース 牛乳	ごはん	たらねぎみそ焼き すき昆布煮 トマト みかん 麦茶	★にらチヂミ (未)麦茶 (以)牛乳
18	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	とんかつ 野菜の海苔和え なめこのみそ汁 パナナ 麦茶	★豆乳フレンチトースト 牛乳
19	金	クラッカー 牛乳	もち米入りごはん	揚げ豆腐 もやしの和え物 オレンジ 麦茶	★冬至かぼちゃ (未)麦茶 (以)牛乳
20	土	カルシウムせんべい 麦茶	ごはん	肉じゃが お麩のみそ汁 果物 麦茶	野菜ジュース 甘辛せんべい クラッカー
21	日				
22	月	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き きゃべつのごま酢和え グレープフルーツ 麦茶	米粉のプリンタルト (未)麦茶 (以)牛乳
23	火	ビスケット 牛乳	コッペパン	トマトの洋風オムレツ 花野菜のカレーマヨソテー オレンジ 麦茶	★夕焼けごはん 麦茶
24	水	りんごジュース	チキンライス	サーモンの豆乳シチュー かぼちゃサラダ トマト パナナ 麦茶	★クリスマスカップケーキ (未)麦茶 (以)牛乳
25	木	塩せんべい 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜のしらす和え グレープフルーツ 麦茶	★じゃがもち (未)麦茶 (以)牛乳
26	金	パイ菓子 牛乳	年越しうどん	ちくわの磯部揚げ 納豆のひじき和え みかん 麦茶	乳飲料 カルシウムせんべい ビスケット
27	土	ウエハース 牛乳	ごはん	ビビンバ丼 白菜スープ 果物 麦茶	ヨーグルト 青のりせんべい 麦茶
28	日				
29	月				
30	火				
31	水				

♪お知らせ♪

※都合により献立を変更する場合があります。

・★印のメニューは、手作りおやつです

・12月24日(木) お誕生会

【今月の平均栄養給与量】

栄養成分	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	510	610
たんぱく質(g)	21.0	25.8
脂質(g)	15.0	18.5
食塩相当量(g)	1.3	1.6

12月の旬の食材

白菜、ほうれん草、れんこん みかん